
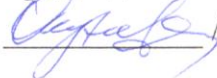


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Скороднянская средняя общеобразовательная школа»
Большесолдатского района Курской области


«Рассмотрено»

на заседании МС школы
Протокол № 1
от «02» 09. 2017г.
Председатель МС
 /С.Н. Окунева/

«Принято»

на заседании ПС школы
Протокол № 1
от «31» 08. 2017г.
Председатель ПС
 /С.Н. Окунева/

«Утверждаю»

Приказ № 69
от «31» 08. 2017г.
Директор школы
 /С.А. Нарыков/



Рабочая программа
по физической культуре
1-4 классы
2017-2018 уч. год

Составил:

Умрихин Александр Петрович
учитель первой квалификационной категории

с. Скородное
2017г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе обязательного минимума содержания образования школьников, «Комплексной программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва, 2007г.

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе(33 уч. недели) и 105 часов во 2 - 4 классах(35 уч. недель) из расчета 3 часа в неделю.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся начинается с третьего класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий обучающимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами	18	18	18	18

	акробатики				
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	21	21	21
2	Вариативная часть	24	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24	24	24	24
3	Резерв	--	3	3	3
	ИТОГО:	99	105	105	105

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Раздел программы: гимнастика.

Раздел программы гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
<i>Регулятивные</i>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<i>Познавательные</i>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
<i>Коммуникативные</i>	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Обучающийся научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Раздел программы: подвижные игры.

Раздел программы подвижные игры ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	- мотивационная основа на занятия подвижными играми; - учебно-познавательный интерес к занятиям подвижными играми .
<i>Регулятивные</i>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (ловкости, быстроты, координации движений); - планировать свои действия при организации и проведении подвижных игр; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс подвижных игр; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и обучающимися; - участвовать в коллективном обсуждении выполненных заданий и упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела подвижные игры:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Обучающийся научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- соблюдать технику безопасности во время подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр.

Раздел программы: легкоатлетические упражнения

Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и обучающимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Обучающийся научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Раздел программы: лыжная подготовка

Раздел программы *лыжной подготовки* ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
<i>Регулятивные</i>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении.

Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятии лыжной подготовкой;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Обучающийся научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Раздел программы: подвижные игры на основе баскетбола

Раздел программы подвижные игры на основе баскетбола ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	- мотивационная основа на занятия подвижными играми на основе баскетбола; - учебно-познавательный интерес к занятиям подвижными играми на основе баскетбола.
<i>Регулятивные</i>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (ловкости, быстроты); - планировать свои действия при выполнении упражнений с мячами, ловли мяча, передачи мяча, бросков мяча, ведении мяча; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<i>Познавательные</i>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по подвижным играм на основе баскетбола.; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
<i>Коммуникативные</i>	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и обучающимися; - участвовать в коллективном обсуждении выполненных упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела подвижные игры на основе баскетбола:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Обучающийся научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр на основе баскетбола;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр на основе баскетбола;

- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения упражнений с мячом;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются:
Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость).

Выпускник получит возможность научиться

составлять комплексы утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять тестовые упражнения развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкая перекладина, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ,
ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ.**

Обучающиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных ниже, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Тематическое планирование. 1 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	
		план	факт
Легкая атлетика 10ч.			
1	Инструктаж по ТБ. Введение в предмет. Ходьба обычная, на носках, пятках, с различным положением рук. Ходьба и бег. Бег 30м. Подв. игр.		
2	Ходьба обычная, на носках, пятках, с различным положением рук. Ходьба и бег. Бег 30м. Подв. игр.		
3	Ходьба обычная, на носках, пятках, с различным положением рук. Ходьба и бег. Бег 30м. Подв. игр.		
4	Равномерный, медленный бег до 3 минут. Бег в чередовании с ходьбой до 150м.		
5	Равномерный, медленный бег до 3 минут. Бег в чередовании с ходьбой до 150м.		
6	Бег с ускорением от 10 до 15м. Бег 30м. Прыжки в длину.		
7	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Бег в чередовании с ходьбой до 150м.		
8	Прыжки в длину. Бег в чередовании с ходьбой до 150м.		
9	Прыжки в длину. Челночный бег 3/5м,3/10м. Подв. игр.		
10	Прыжки в длину. Челночный бег 3/5м,3/10м. Подв. игр.		
Подвижные игры 9 часов			
11	Инструктаж по ТБ. П/и «Космонавты». «Охотники и утки».		
12	П /и «Космонавты». «Охотники и утки».		
13	П /и «Белые медведи». «Пятнашки». Эстафеты.		
14	П/и «Белые медведи». «Пятнашки». Эстафеты.		
15	П/и «Удочка». Эстафеты.		
16	П/и «Удочка». Эстафеты.		
17	П/и «Волк во рву». «Перестрелка».		
18	П/и «Волк во рву». «Перестрелка».		
19	П/и «Перестрелка». «Прыжки по полосам».		
Подвижные игры с элементами баскетбола 11ч.			
20	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Ловля мяча. Броски мяча.		
21	Ловля мяча. Броски мяча. П/и «Мяч водящему»;		

22	Ловля мяча. Броски мяча. П/и «Мяч водящему»;		
23	Ловля мяча. Броски мяча. П/и «Мяч водящему»;		
24	Ловля мяча. Броски мяча. П/и «Попади в обруч»;		
25	Передача мяча. Броски мяча. П/и «Попади в обруч»;		
26	Передача мяча. Ловля мяча. П/и «Играй, играй, мяч не теряй»		
27	Передача мяча. Ловля мяча. П/и «Играй, играй, мяч не теряй»		
28	Передача мяча. Ведение мяча. П/и «Мяч водящему»;		
29	Ведение мяча. Передача мяча. Броски мяча. Ловля мяча.		
30	Ведение мяча. Передача мяча. Броски мяча. Ловля мяча.		
Гимнастика 18ч.			
31	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в одну шеренгу, колонну, круг. Лазание по наклонной скамейке. Повороты «Направо, налево». Команды «Шагом марш!», «Класс стой!».		
32	Основная стойка. Построение в одну шеренгу, колонну, круг. Лазание по наклонной скамейке. Повороты «Направо, налево». Команды «Шагом марш!», «Класс стой!».		
33	Основная стойка. Построение в одну шеренгу, колонну, круг. Лазание по наклонной скамейке. Повороты «Направо, налево». Команды «Шагом марш!», «Класс стой!».		
34	Основная стойка. Построение в одну шеренгу, колонну, круг. Перекаты в группировке лёжа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.		
35	Основная стойка. Построение в одну шеренгу, колонну, круг. Перекаты в группировке лёжа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.		
36	Основная стойка. Построение в одну шеренгу, колонну, круг. Перекаты в группировке лёжа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.		
37	Основная стойка. Построение в одну шеренгу, колонну, круг. Перекаты в группировке лёжа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.		
38	Основная стойка. Построение в одну шеренгу, колонну, круг. Перелазание через коня. Упражнения на гимн. скамейке.		
39	Основная стойка. Построение в одну шеренгу, колонну, круг. Перелазание через коня. Упражнения на гимн. скамейке.		
40	Упражнения на гимн. скамейке. Лазание по канату.		
41	Упражнения на гимн. скамейке. Лазание по канату.		
42	Лазание по канату. Перелазание через коня. Перекаты в группировке.		

43	Лазание по канату. Перелазание через коня.		
44	Лазание по канату. Перелазание через коня.		
45	Перелазание через коня. Перекаты в группировке.		
46	Перелазание через коня. Перекаты в группировке.		
47	Перекаты в группировке. Лазание по наклонной скамейке.		
48	Перекаты в группировке. Лазание по наклонной скамейке.		
Лыжная подготовка 18ч.			
49	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Теоретические сведения о лыжном спорте. Переноска и надевание лыж.		
50	Теоретические сведения о лыжном спорте. Переноска и надевание лыж.		
51	Теоретические сведения о лыжном спорте. Переноска и надевание лыж.		
52	Техника лыжных ходов. Ступающий шаг без палок.		
53	Техника лыжных ходов. Ступающий шаг без палок.		
54	Ступающий шаг с палками. Ступающий шаг без палок.		
55	Ступающий шаг с палками. Скользящий шаг без палок.		
56	Ступающий шаг с палками. Скользящий шаг без палок.		
57	Скользящий шаг без палок. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием.		
58	Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием.		
59	Повороты переступанием. Подъём в гору.		
60	Подъём в гору. Спуски под уклон.		
61	Подъём в гору. Спуски под уклон.		
62	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км.		
63	Подъём в гору. Передвижение на лыжах до 1 км.		
64	Спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.		
65	Передвижение на лыжах до 1 км.		
66	Передвижение на лыжах до 1 км.		
Подвижные игры на основе баскетбола 13ч.			
67	Ловля мяча. Передача мяча.		
68	Ловля мяча. Передача мяча.		
69	Ловля мяча. Передача мяча.		
70	Ловля мяча. Передача мяча.		

71	Ловля мяча. Передача мяча. Ведение мяча на месте.		
72	Ведение мяча на месте. Броски мяча.		
73	Ведение мяча на месте. Броски мяча.		
74	Ведение мяча на месте. Броски мяча. «Охотники и утки»;		
75	Ведение мяча на месте. Броски мяча. «Мяч водящему»;		
76	Ведение мяча на месте. Броски мяча. «У кого мячей меньше»;		
77	Броски мяча. Ловля мяча. Передача мяча. «Перестрелка»; Эстафеты.		
78	Броски мяча. Ловля мяча. Передача мяча. «Перестрелка»; Эстафеты.		
79	Ведение мяча на месте. Ловля мяча. Передача мяча. «Перестрелка»; Эстафеты.		
Подвижные игры 9ч.			
80	<u>Правила безопасного поведения во время подвижных игр.</u> П/и «Пустое место». «Белые медведи». Эстафеты.		
81	<u>Правила безопасного поведения во время подвижных игр.</u> П/и «Пустое место». «Белые медведи». Эстафеты.		
82	П/и «Космонавты». «Прыжки по полосам». «Охотники и утки».		
83	П/и «Космонавты». «Прыжки по полосам». «Охотники и утки».		
84	П/и «Волк во рву». «Удочка». «Охотники и утки».		
85	П/и «Волк во рву». «Удочка». «Охотники и утки».		
86	П/и «Пятнашки». «Перестрелка».		
87	П/и «Пятнашки». «Перестрелка».		
88	П/и «Пятнашки». «Перестрелка».		
Легкая атлетика 11ч.			
89	<u>Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики.</u> Прыжки на месте. Метание малого мяча.		
90	Прыжки на месте. Метание малого мяча.		
91	Прыжки на месте. Метание малого мяча.		
92	Прыжки на месте. Метание малого мяча.		
93	Бег с ускорением от 10 до 15м.		
94	Бег с ускорением от 10 до 15м.		
95	Прыжки в длину. Эстафеты.		
96	Прыжки в длину. Эстафеты.		

97	Метание малого мяча. Челночный бег 3/5м,3/10м.		
98	Метание малого мяча. Челночный бег 3/5м,3/10м.		
99	Метание малого мяча. Челночный бег 3/5м,3/10м.		

Тематическое планирование. 2 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	
		план	факт
Легкая атлетика 10ч.			
1	Инструктаж по ТБ. Повторение строевых упражнений. Ходьба, бег. Подв. игр.		
2	Ходьба, бег с измен длины, частоты шагов. Бег 30м. Подв. игр.		
3	Ходьба, бег с измен длины, частоты шагов. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий. Бег 30м. Подв. игр.		
4	Равномерный бег до 3-4 минут. Сочетание различных видов ходьбы и бега.		
5	Равномерный бег до 3-4 минут. Сочетание различных видов ходьбы и бега.		
6	Прыжки на месте, с продвижением вперед, с поворотом, по разметкам. Бег с ускорением от 10 до 20м. Бег 30м. Подв. игр.		
7	Равномерный бег до 3-4 минут. Бег в чередовании с ходьбой до 200м.		
8	Прыжки на месте, с продвижением вперед, с поворотом, по разметкам. Бег с изменением направления движения.		
9	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3/10м. Подв. игр.		
10	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3/10м. Подв. игр.		
Подвижные игры 9 часов			
11	Инструктаж по ТБ. П/и «Космонавты». «Два мороза». Эстафеты.		
12	П /и «Два мороза». «Охотники и утки». Эстафеты.		
13	П /и «Волк во рву». «Зайцы в огороде». Эстафеты.		
14	П/и «Белые медведи». «Зайцы в огороде». Эстафеты.		
15	П/и «Удочка». «К своим флажкам». Эстафеты.		
16	П/и «Зайцы в огороде». «К своим флажкам». Эстафеты.		
17	П/и «Два мороза». «Охотники и утки». Эстафеты.		
18	П/и «Волк во рву». «Охотники и утки». Эстафеты.		
19	П/и «Охотники и утки». «Прыжки по полосам». Эстафеты.		
Подвижные игры с элементами баскетбола 11ч.			
20	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».		

21	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».		
22	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».		
23	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».		
24	Передача мяча на месте. Игра «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».		
25	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча.		
26	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). «Перестрелка»		
27	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). «Перестрелка»		
28	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ведение мяча по прямой. «Перестрелка»		
29	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ведение мяча по прямой. «Перестрелка»		
30	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ведение мяча по прямой. «Перестрелка»		
Гимнастика 18ч.			
31	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке.		
32	Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке.		
33	Построение в две шеренги. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Лазание по канату.		
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд.		
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках.		
36	«На первый-второй рассчитайсь!». Построение в две шеренги. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Перелазание через коня.		
37	«На первый-второй рассчитайсь!». Построение в две шеренги. Лазание по канату. Упражнения в висах. Упражнения в упоре.		
38	«На первый-второй рассчитайсь!». Построение в две шеренги. Стойка на лопатках. Мост		

	из положения лёжа на спине. Комбинация из освоенных элементов.		
39	«На первый-второй рассчитайсь!». Построение в две шеренги. Комбинация из освоенных элементов. Упражнения на гимн. скамейке:		
40	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Комбинация из освоенных элементов акробатики. Мост из положения лёжа на спине.		
41	Комбинация из освоенных элементов. Упражнения в висах. Упражнения в упоре.		
42	Мост из положения лёжа на спине. Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке:		
43	Лазание по канату. Упражнения в висах. Упражнения в упоре.		
44	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазание по канату. Перелезание через коня.		
45	Лазание по канату. Перелезание через коня.		
46	Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке:		
47	Лазание по канату. Комбинация из освоенных элементов акробатики.		
48	Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через коня.		
Лыжная подготовка 21ч.			
49	Инструктаж по ТБ. Техника лыжных ходов. Переноска и надевание лыж.		
50	Переноска и надевание лыж. Техника лыжных ходов. Ступающий шаг с палками.		
51	Переноска и надевание лыж. Техника лыжных ходов. Ступающий шаг с палками.		
52	Техника лыжных ходов. Ступающий шаг с палками.		
53	Ступающий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью.		
54	Скользящий шаг с палками(у). Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью.		
55	Скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью.		
56	Скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью.		
57	Скользящий шаг без палок. Попеременный двухшажный ход с палками.		
58	Скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью.		
59	Попеременный двухшажный ход с палками. Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью.		
60	Попеременный двухшажный ход с палками(у). Повороты переступанием.		

61	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью.		
62	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью.		
63	Повороты переступанием(у). Подъём в гору.		
64	Подъём в гору. Спуски с небольших склонов.		
65	Подъём в гору. Спуски с небольших склонов.		
66	Подъём в гору. Спуски с небольших склонов.		
67	Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью.		
68	Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью.		
69	Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью.		
Подвижные игры на основе баскетбола 13ч.			
70	<u>Техника безопасности на уроках подвижных игр.</u> Броски мяча в движении. Передача мяча в движении.		
71	Броски мяча в движении. Передача мяча в движении. Эстафеты с ведением мяча.		
72	Броски мяча. Ведение мяча в движении. Эстафеты с ведением мяча.		
73	Броски мяча. Ведение мяча с изменением направления.		
74	Броски мяча. Ведение мяча с изменением направления.		
75	Броски мяча. Ведение мяча с изменением направления.		
76	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с передачей мяча.		
77	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с передачей мяча.		
78	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с передачей мяча.		
79	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с передачей мяча.		
80	Ведение мяча с изменением направления. «Мини-баскетбол»;		
81	Ведение мяча с изменением направления. «Мини-баскетбол»;		
82	Ведение мяча с изменением направления. «Мини-баскетбол»;		
Подвижные игры 9ч.			
83	<u>Правила безопасного поведения во время подвижных игр.</u> П/и «Пустое место». «Зайцы в огороде».. Эстафеты.		
84	Правила безопасного поведения во время подвижных игр. П/и «Пустое место». «Зайцы в огороде».. Эстафеты.		
85	П/и «Лисы и куры». «Прыжки по полосам». «Охотники и утки».		
86	П/и «Лисы и куры». «Прыжки по полосам». «Охотники и утки».		

87	П/и «Два мороза». «Удочка». «Охотники и утки».		
88	П/и «Два мороза». «Удочка». «Охотники и утки».		
89	П/и «К своим флажкам». «Прыгающие воробушки».		
90	П/и «К своим флажкам». «Прыгающие воробушки».		
91	П/и «К своим флажкам». «Прыгающие воробушки».		
Легкая атлетика 11ч.			
92	<u>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</u> Техника выполн прыжка в длину с места. Метание малого мяча.		
93	Техника выполн прыжка в длину с места, с разбега. Метание малого мяча.		
94	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см. Метание малого мяча.		
95	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см. Метание малого мяча.		
96	Старт из различных и.п. Бег с ускорением от 20 до 30м.		
97	Старт из различных и.п. Бег с ускорением от 20 до 30м.		
98	Техника выполн прыжка в длину с места. Эстафеты.		
99	Техника выполн прыжка в длину с места. Эстафеты.		
100	Метание малого мяча. Челночный бег 3/10м.		
101	Метание малого мяча. Челночный бег 3/10м.		
102	Челночный бег 3/10м. Метание малого мяча.		
103- 105	Резерв		

Тематическое планирование. 3 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	
		план	факт
Легкая атлетика 10ч.			
1	Инструктаж по ТБ. Повторение строевых упражнений. Ходьба, бег. Подв. игр.		
2	Ходьба, бег с измен длины, частоты шагов. Бег 30м. Подв. игр.		
3	Ходьба, бег с измен длины, частоты шагов. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий. Бег 30м. Подв. игр.		
4	Равномерный бег до 5 минут. Сочетание различ видов ходьбы и бега.		
5	Равномерный бег до 5 минут. Сочетание различ видов ходьбы и бега.		
6	Прыжок в длину с места. Бег с ускорением от 20 до 30м. Бег 30м. Подв. игр.		
7	Равномерный бег до 5 минут. Бег в чередовании с ходьбой до 200м.		
8	Прыжок в длину с разбега. Бег с изменением направл движения.		
9	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3/10м. Подв. игр.		
10	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3/10м. Подв. игр.		
Подвижные игры 9 часов			
11	Инструктаж по ТБ. П/и «Космонавты». «Охотники и утки».		
12	П /и «Космонавты». «Охотники и утки».		
13	П /и «Белые медведи». «Пятнашки». Эстафеты.		
14	П/и «Белые медведи». «Пятнашки». Эстафеты.		
15	П/и «Удочка». Эстафеты.		
16	П/и «Удочка». Эстафеты.		
17	П/и «Волк во рву». «Перестрелка».		
18	П/и «Волк во рву». «Перестрелка».		
19	П/и «Перестрелка». «Прыжки по полосам».		
Подвижные игры с элементами баскетбола 11ч.			
20	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Броски мяча.		
21	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Броски мяча.		
22	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча.		
23	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча.		

24	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча.		
25	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча.		
26	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. «Перестрелка»		
27	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. «Перестрелка»		
28	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча по прямой. «Перестрелка»		
29	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча. Ведение мяча по прямой. «Перестрелка»		
30	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча. Ведение мяча по прямой. «Перестрелка»		
Гимнастика 18ч.			
31	Инструктаж по ТБ. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». «На первый-второй рассчитайсь!». Лазание по наклонной скамейке.		
32	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». «На первый-второй рассчитайсь!». Лазание по наклонной скамейке.		
33	«На первый-второй рассчитайсь!». Построение в две шеренги. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Лазание по канату.		
34	«На первый-второй рассчитайсь!». Построение в две шеренги. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Два-три кувырка вперёд.		
35	«На первый-второй рассчитайсь!». Построение в две шеренги. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках.		
36	«На первый-второй рассчитайсь!». Построение в две шеренги. Два-три кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Перелазание через коня.		
37	«На первый-второй рассчитайсь!». Построение в две шеренги. Лазание по канату. Упражнения в висах. Упражнения в упоре.		
38	«На первый-второй рассчитайсь!». Построение в две шеренги. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Комбинация из освоенных элементов.		
39	«На первый-второй рассчитайсь!». Построение в две шеренги. Комбинация из освоенных элементов. Упражнения на гимн. скамейке:		
40	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Комбинация из освоенных элементов акробатики. Мост из положения лёжа на спине.		

41	Комбинация из освоенных элементов. Упражнения в висах. Упражнения в упоре.		
42	Мост из положения лёжа на спине. Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке:		
43	Лазание по канату. Упражнения в висах. Упражнения в упоре.		
44	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазание по канату. Перелезание через коня.		
45	Лазание по канату. Перелезание через коня.		
46	Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке:		
47	Лазание по канату. Комбинация из освоенных элементов акробатики.		
48	Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через коня.		
Лыжная подготовка 21ч.			
49	Инструктаж по ТБ. Техника лыжных ходов. Переноска и надевание лыж.		
50	Переноска и надевание лыж. Техника лыжных ходов. Скользящий шаг.		
51	Переноска и надевание лыж. Техника лыжных ходов. Скользящий шаг.		
52	Техника лыжных ходов. Скользящий шаг.		
53	Скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.		
54	Скользящий шаг с палками(у). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.		
55	Попеременный двухшажный ход без палок. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.		
56	Попеременный двухшажный ход без палок. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.		
57	Попеременный двухшажный ход без палок(у). Попеременный двухшажный ход с палками.		
58	Попеременный двухшажный ход с палками. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.		
59	Попеременный двухшажный ход с палками. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.		
60	Попеременный двухшажный ход с палками(у). Повороты переступанием.		
61	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.		
62	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.		
63	Повороты переступанием(у). Подъём «лесенкой».		

64	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.		
65	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.		
66	Подъём «лесенкой»(у). Спуски в высокой и низкой стойках(у).		
67	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.		
68	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.		
69	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.		
Подвижные игры на основе баскетбола 13ч.			
70	<u>Техника безопасности на уроках подвижных игр.</u> Броски мяча. Ведение мяча по прямой.		
71	Броски мяча. Ведение мяча по прямой. Эстафеты с ведением мяча.		
72	Броски мяча. Ведение мяча по прямой. Эстафеты с ведением мяча.		
73	Броски мяча. Ведение мяча с изменением направления.		
74	Броски мяча. Ведение мяча с изменением направления.		
75	Броски мяча. Ведение мяча с изменением направления.		
76	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.		
77	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.		
78	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.		
79	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.		
80	Ведение мяча с изменением направления. «Мини-баскетбол»;		
81	Ведение мяча с изменением направления. «Мини-баскетбол»;		
82	Ведение мяча с изменением направления. «Мини-баскетбол»;		
Подвижные игры 9ч.			
83	<u>Правила безопасного поведения во время подвижных игр.</u> П/и «Пустое место». «Белые медведи». Эстафеты.		
84	Правила безопасного поведения во время подвижных игр. П/и «Пустое место». «Белые медведи». Эстафеты.		
85	П/и «Космонавты». «Прыжки по полосам». «Охотники и утки».		
86	П/и «Космонавты». «Прыжки по полосам». «Охотники и утки».		
87	П/и «Волк во рву». «Удочка». «Охотники и утки».		
88	П/и «Волк во рву». «Удочка». «Охотники и утки».		
89	П/и «Пятнашки». «Перестрелка».		
90	П/и «Пятнашки». «Перестрелка».		

91	П/и «Пятнашки». «Перестрелка».		
Легкая атлетика 11ч.			
92	<u>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</u> Прыжки в высоту с места, с разбега. Метание малого мяча.		
93	Прыжки в высоту с места, с разбега. Метание малого мяча.		
94	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча.		
95	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча.		
96	Старт из различных и.п. Бег с ускорением от 20 до 30м.		
97	Старт из различных и.п. Бег с ускорением от 20 до 30м.		
98	Прыжок в длину с места. Эстафеты.		
99	Прыжок в длину с места(у). Эстафеты.		
100	Метание малого мяча. Челночный бег 3/10м.		
101	Метание малого мяча(у). Челночный бег 3/10м(у).		
102	Челночный бег 3/10м. Метание малого мяча.		
103- 105	Резерв		

Тематическое планирование. 4 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	
		план	факт
Легкая атлетика 10ч.			
1	Инструктаж по ТБ. Повторение строевых упражнений. Ходьба, бег. Подв. игр.		
2	Ходьба, бег с измен длины, частоты шагов. Бег 30м. 60м. Подв. игр.		
3	Ходьба, бег с измен длины, частоты шагов. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий. Бег 30м. 60м. Подв. игр.		
4	Равномерный бег до 5 минут. Сочетание различ видов ходьбы и бега.		
5	Равномерный бег до 5 минут. Сочетание различ видов ходьбы и бега.		
6	Прыжок в длину с места. Бег с ускорением от 40 до 60м. Бег 30м. Подв. игр.		
7	Равномерный бег до 5 минут. Бег в чередовании с ходьбой до 200м.		
8	Прыжок в длину с разбега. Бег с ускорением от 40 до 60м.		
9	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3/10м. Подв. игр.		
10	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3/10м. Подв. игр.		
Подвижные игры 9 часов			
11	Инструктаж по ТБ. П/и «Космонавты». «Два мороза». «Пустое место». Эстафеты.		
12	П /и «Два мороза». «Охотники и утки». «Удочка». Эстафеты.		
13	П /и «Волк во рву». «Зайцы в огороде». «Пустое место». Эстафеты.		
14	П/и «Белые медведи». «Зайцы в огороде». «Белые медведи». Эстафеты.		
15	П/и «Удочка». «К своим флажкам». «Пустое место». Эстафеты.		
16	П/и «Зайцы в огороде». «К своим флажкам». «Удочка». Эстафеты.		
17	П/и «Два мороза». «Охотники и утки». «Белые медведи». Эстафеты.		
18	П/и «Волк во рву». «Охотники и утки». «Удочка». Эстафеты.		
19	П/и «Охотники и утки». «Прыжки по полосам». «Белые медведи». Эстафеты.		
Подвижные игры с элементами баскетбола 11ч.			
20	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Броски мяча.		
21	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Броски мяча.		

22	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча.		
23	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча.		
24	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча.		
25	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча.		
26	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. «Перестрелка»		
27	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. «Перестрелка»		
28	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча правой, левой рукой по прямой шагом, бегом. «Перестрелка»		
29	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча. Ведение мяча правой, левой рукой по прямой шагом, бегом. «Перестрелка»		
30	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча. Ведение мяча правой, левой рукой по прямой шагом, бегом. «Перестрелка»		
Гимнастика 18ч.			
31	Инструктаж по ТБ. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Кувырок вперёд. Кувырок назад.		
32	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Кувырок вперёд. Кувырок назад.		
33	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Кувырок вперёд. Кувырок назад. Лазание по канату в три приема.		
34	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Построение в две шеренги. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Два-три кувырка вперёд. Лазание по канату в три приема.		
35	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Стойка на лопатках. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Лазание по канату в три приема.		
36	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Построение в две шеренги. Два-три кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Лазание по канату в три приема.		
37	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Опорные прыжки на горку гимн. матов, коня, козла. Упражнения в висах. Упражнения в упоре.		
38	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Опорные прыжки на горку гимн. матов, коня, козла. . Мост из положения лёжа на спине. Комбинация из освоенных элементов.		
39	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Вскок в упор на коленях и соскок прогнувшись. Комбинация из освоенных элементов. Упражнения на гимн. скамейке:		

40	Рапорт учителю, расчёт по порядку. Вскок в упор на коленях и соскок прогнувшись. Комбинация из освоенных элементов акробатики. Мост из положения лёжа на спине.		
41	Рапорт учителю, расчёт по порядку. Комбинация из освоенных элементов. Упражнения в висах. Упражнения в упоре.		
42	Рапорт учителю, расчёт по порядку. Мост из положения лёжа на спине. Вскок в упор на коленях и соскок прогнувшись.		
43	Рапорт учителю, расчёт по порядку. Вскок в упор на коленях и соскок прогнувшись. Упражнения в висах. Упражнения в упоре.		
44	Рапорт учителю, расчёт по порядку. Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазание по канату. Вскок в упор на коленях и соскок прогнувшись.		
45	Лазание по канату. Вскок в упор на коленях и соскок прогнувшись.		
46	Лазание по канату.		
47	Лазание по канату. Комбинация из освоенных элементов акробатики.		
48	Лазание по наклонной скамейке. Вскок в упор на коленях и соскок прогнувшись.		
Лыжная подготовка 21ч.			
49	Инструктаж по ТБ. Техника лыжных ходов. Переноска и надевание лыж.		
50	Переноска и надевание лыж. Техника лыжных ходов. Скользящий шаг.		
51	Переноска и надевание лыж. Техника лыжных ходов. Скользящий шаг.		
52	Техника лыжных ходов. Скользящий шаг.		
53	Попеременный 2х шажный ход без палок. Прохождение дистанции до 2,5 км.		
54	Скользящий шаг с палками(у). Прохождение дистанции до 2,5 км.		
55	Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции до 2,5 км.		
56	Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции до 2,5 км.		
57	Попеременный двухшажный ход без палок(у). Попеременный двухшажный ход с палками.		
58	Попеременный двухшажный ход с палками. Прохождение дистанции до 2,5 км.		
59	Попеременный двухшажный ход с палками. Передвижение на лыжах до 2 км		
60	Попеременный двухшажный ход с палками(у). Повороты переступанием в движении.		
61	Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 2,5 км.		
62	Повороты переступанием в движении . Прохождение дистанции до 2,5 км.		
63	Повороты переступанием в движении (у). Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».		

64	Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски с пологих склонов. Торможение.		
65	Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски с пологих склонов. Торможение.		
66	Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».(у). Спуски с пологих склонов. Торможение. (у).		
67	Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью.		
68	Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью.		
69	Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью.		
Подвижные игры на основе баскетбола 13ч.			
70	<u>Техника безопасности на уроках подвижных игр.</u> Броски мяча. Ведение мяча правой, левой рукой по прямой шагом, бегом.		
71	Броски мяча. Ведение мяча правой, левой рукой по прямой шагом, бегом. Эстафеты с ведением мяча.		
72	Броски мяча. Ведение мяча правой, левой рукой по прямой шагом, бегом. Эстафеты с ведением мяча.		
73	Броски мяча. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости.		
74	Броски мяча. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости.		
75	Броски мяча. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости.		
76	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.		
77	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.		
78	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.		
79	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.		
80	Ведение мяча с изменением направления. «Мини-баскетбол»;		
81	Ведение мяча с изменением направления. «Мини-баскетбол»;		
82	Ведение мяча с изменением направления. «Мини-баскетбол»;		
Подвижные игры 9ч.			
83	<u>Правила безопасного поведения во время подвижных игр.</u> П/и «Пустое место». «Зайцы в огороде». «Белые медведи». Эстафеты.		
84	Правила безопасного поведения во время подвижных игр. П/и «Пустое место». «Зайцы в огороде». «Белые медведи». Эстафеты.		

85	П/и «Лисы и куры». «Прыжки по полосам». «Охотники и утки».		
86	П/и «Лисы и куры». «Прыжки по полосам». «Охотники и утки».		
87	П/и «Два мороза». «Удочка». «Охотники и утки».		
88	П/и «Два мороза». «Удочка». «Охотники и утки».		
89	П/и «К своим флажкам». «Прыгающие воробушки». «Космонавты».		
90	П/и «К своим флажкам». «Прыгающие воробушки». «Космонавты».		
91	П/и «К своим флажкам». «Прыгающие воробушки». «Космонавты».		
Легкая атлетика 11ч.			
92	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с места, с разбега. Метание малого мяча.		
93	Прыжки в высоту с места, с разбега. Метание малого мяча.		
94	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча.		
95	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Бег до 1км.		
96	Старт из различных и.п. Бег с ускорением от 40 до 60м.		
97	Старт из различных и.п. Бег с ускорением от 40 до 60м.		
98	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Бег до 1 км.		
99	Прыжок в длину с места(у). Эстафеты.		
100	Метание малого мяча. Челночный бег 3/10м.		
101	Метание малого мяча(у). Челночный бег 3/10м(у).		
102	Челночный бег 3/10м. Метание малого мяча. Бег до 1 км.		
103-105	Резерв		

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	Фактическая дата проведения урока	Причина перенесения урока	Примечания

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	Фактическая дата проведения урока	Причина перенесения урока	Примечания