

«Рассмотрено»: Руководитель ШМО <i>Соловьева А.Н.</i> протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 201 <u>7</u> г.	«Согласовано»: Заместитель директора по УВР: <i>Е.В. Серохвостова</i> « <u>31</u> » <u>августа</u> 20 <u>17</u> г.	«Утверждаю»: Директор МБОУ «Зиняковская ОШ» <i>П.В. Ермолаев</i> приказ № <u>106/п</u> от « <u>31.8</u> » 20 <u>17</u>
---	---	--



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зиняковская основная школа»

Городецкого муниципального района

Рабочая программа учебного курса

«Физическая культура»

1-2 класс

Разработал:
 учителя физической культуры
 Кузин Д.В.

с. Зиняки

2017

«Рассмотрено»: Руководитель ШМО _____/Соловьева А.Н./ протокол № _____ от « ____ » _____ 201 ____ г	«Согласовано»: Заместитель директора по УВР: _____ Е.В. Серохвостова « ____ » _____ 20 ____ г.	«Утверждаю»: Директор МБОУ «Зиняковская ОШ» _____ П.В. Ермолаев приказ № _____ от « ____ » 20 ____
---	---	--

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зиняковская основная школа»

Городецкого муниципального района

Рабочая программа учебного курса

«Физическая культура»

1-2 класс

Разработал:
 учителя физической культуры
 Кузин Д.В.

с. Зиняки

2017

1. Общие положения.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования, авторской программы и предметной линии учебников «Физическая культура» А.П.Матвеев. М.: «Просвещение», 2011.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Развитие данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физическая (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности

1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Содержание учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		1
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)	12
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	22
1.3	Легкая атлетика	24
1.4	Лыжная подготовка	20
1.5	Элементы единоборств	–
1.6	Плавание	–
1.7	Подвижные игры	21
2	ИТОГО	99

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8

Содержание учебного курса

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуды – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на

месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала
(сетка часов).**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		
		Класс		
		2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.1	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)	18	18	18
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	22	22	22
1.3	Легкая атлетика	24	24	24
1.4	Лыжная подготовка	20	20	20
1.5	Элементы единоборств	–	–	–
1.6	Плавание	–	–	–
1.7	Подвижные игры	18	18	18
2	ИТОГО	102	102	102

**Тематическое планирование курса физической культуры
1 класс 3 часа в неделю**

№	Тема урока	Кол-во часов	Вид учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	2	3	4	5
І Четверть (27 часов)				
<i>Легкая атлетика(12 часов)</i>				
1	Ходьба и бег	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики
2	Ходьба и бег	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
3	Ходьба и бег	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
4	Ходьба и бег	1	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
5	Ходьба и бег	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
6	Ходьба и бег	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
7	Прыжки	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги
8	Прыжки	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги

9	Прыжки	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги
10	Бросок малого мяча	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.
11	Бросок малого мяча	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	Уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
12	Бросок малого мяча	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Метать различные предметы и мячи на дальность .
Подвижные игры (15 часов)				
13	Подвижные игры	1	Инструктаж по ТБ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
14	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
15	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
16	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
17	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

18	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
19	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
20	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
21	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
22	Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
23	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
24	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
25	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
26	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
27	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
II Четверть (21 час)				
Гимнастика (18 часов)				

28	Акробатика. Строевые упражнения	1	Инструктаж по ТБ. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
29	Акробатика. Строевые упражнения	1	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
30	Акробатика. Строевые упражнения	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
31	Акробатика. Строевые упражнения	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
32	Акробатика. Строевые упражнения	1	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
33	Акробатика. Строевые упражнения	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координации	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
34	Равновесие. Строевые упражнения	1	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии
35	Равновесие. Строевые упражнения	1	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии
36	Равновесие. Строевые упражнения	1	Повороты направо, налево. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии

37	Равновесие. Строевые упражнения	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии
38	Равновесие. Строевые упражнения	1	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии
39	Равновесие. Строевые упражнения	1	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии
40	Опорный прыжок, лазание	1	Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
41	Опорный прыжок, лазание	1	Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
42	Опорный прыжок, лазание	1	Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
43	Освоение танцевальных упражнений	1	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь выполнять танцевальные шаги

44	Развитие координации	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь выполнять танцевальные шаги
45	Освоение танцевальных упражнений	1	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь выполнять танцевальные шаги
Подвижные игры (3 часа)				
46	Подвижные игры	1	Инструктаж по ТБ. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
47	Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
48	Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
III Четверть (27 часов)				
Лыжная подготовка (20 Часов)				
49	Техника лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Ступающий шаг.	Застегивать лыжные крепления.
50	Освоение техники лыжных ходов.	1	Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
51	Освоение техники лыжных ходов.	1	Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.

52	Освоение техники лыжных ходов.	1	Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
53	Освоение техники лыжных ходов.	1	Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах « Пустое место»	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	Переноска лыж. Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом . Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
55	Освоение техники лыжных ходов.	1	Передвижение ступающим и скользящим шагом . Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
56	Освоение техники лыжных ходов.	1	Передвижение ступающим и скользящим шагом . Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
57	Освоение техники лыжных ходов.	1	Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
58	Освоение техники лыжных ходов.	1	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
59	Освоение техники лыжных ходов.	1	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
60	Освоение техники лыжных ходов.	1	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
61	Освоение техники лыжных ходов.	1	Техника безопасности. Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.

62	Освоение техники лыжных ходов.	1	Передвижение ступающим и скользящим шагом . Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
63	Освоение техники лыжных ходов.	1	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
64	Освоение техники лыжных ходов.	1	Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
65	Освоение техники лыжных ходов.	1	Движение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Игры на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
66	Освоение техники лыжных ходов.	1	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
67	Освоение техники лыжных ходов.	1	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
68	Освоение техники лыжных ходов.	1	Техника безопасности. Переноска лыж. Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом . Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
Гимнастика (4 часа)				
69	Опорный прыжок, лазание	1	Инструктаж по ТБ Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок

70	Опорный прыжок, лазание	1	Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
71	Освоение танцевальных упражнений	1	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону.	Уметь выполнять танцевальные шаги
72	Развитие координационных способностей	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь выполнять танцевальные шаги

Подвижные игры с элементами спортивных игр (3 часа)

73	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координации.	Уметь владеть мячом.
74	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координации.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,
75	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.

IV Четверть(24 часа)

Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 часов)

76	Подвижные игры с элементами футбола	1	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками.	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.
77	Подвижные игры с элементами футбола	1	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.

78	Подвижные игры с элементами футбола	1	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол
79	Подвижные игры с элементами футбола	1	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол
80	Подвижные игры с элементами футбола	1	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини
81	Подвижные игры с элементами футбола	1	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини
82	Подвижные игры с элементами футбола	1	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини
83	Подвижные игры с элементами футбола	1	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини
84	Подвижные игры с элементами футбола	1	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини

Легкая атлетика (15 часов)

85	Ходьба и бег	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики.
86	Ходьба и бег	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.

87	Ходьба и бег	1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
88	Прыжки	1	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.
89	Прыжки	1	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму.
90	Прыжки	1	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму.
91	Метание мяча	1	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.
92	Метание мяча	1	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.
93	Метание мяча	1	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.
94	Метание мяча	1	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.
95	Кроссовая подготовка	1	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе.
96	Кроссовая подготовка	1	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе.

97	Кроссовая подготовка	1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе.
98	Кроссовая подготовка	1	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе.
99	Кроссовая подготовка	1	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	Уметь бегать в равномерном темпе.

№ урока	Тема урока	Кол- во часо в	Вид учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся
------------	------------	-------------------------	--------------------------	--

Тематическое планирование курса физической культуры
2 класс 3 часа в неделю

1	2	3	4	5
I четверть(27ч.) Легкая атлетика (12ч.)				
1	Ходьба и бег	1	Инструктаж по ТБ Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Преодоление препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
2	Ходьба и бег	1	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
3	Ходьба и бег	1	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
4	Ходьба и бег	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
5	Ходьба и бег	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
6	Ходьба и бег	1	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
7	Прыжки	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие координации.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
8	Прыжки	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги

9	Прыжки	1	Прыжок с высоты до 40 см. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.
10	Метание	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.
11	Метание	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты.	Уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
12	Метание	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	Уметь правильно метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
Подвижные игры (15ч.)				
13	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
14	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
15	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
16	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
17	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
18	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
19	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

20	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
21	Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
22	Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
23	Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
24	Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
25	Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
26	Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
27	Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
II четверть (21ч.) Гимнастика (18ч.)				
28	Акробатика. Строевые упражнения	1	Инструктаж по ТБ Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
29	Акробатика. Строевые упражнения	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации

30	Акробатика. Строевые упражнения	1	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
31	Акробатика. Строевые упражнения	1	Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
32	Акробатика. Строевые упражнения	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
33	Акробатика. Строевые упражнения	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
34	Висы. Строевые упражнения	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе
35	Висы. Строевые упражнения	1	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе
36	Висы. Строевые упражнения	1	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе
37	Висы. Строевые упражнения	1	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе
38	Висы. Строевые упражнения	1	Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе
39	Висы. Строевые упражнения	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе

40	Опорный прыжок. Лазанье и перелезания.	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка».	Уметь лазать по гимнастической стенке.
41	Опорный прыжок. Лазанье и перелезания.	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке.
42	Опорный прыжок. Лазанье и перелезания	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке.
43	Опорный прыжок. Лазанье и перелезания	1	Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно.	Уметь перелезать через коня, бревно.
44	Опорный прыжок. Лазанье и перелезания	1	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
45	Опорный прыжок. Лазанье и перелезания	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
Подвижные игры с элементами спортивных игр (3ч.)				
46	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
47	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол

48	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.
Шчетверть (30ч.) Лыжная подготовка (20ч.)				
49	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Уметь правильно подбирать по размеру лыжи. Застегивать лыжные крепления.
50	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
51	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Скользящий ша, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
52	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке подъем «лесенкой», поворот переступанием.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
53	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке подъем «лесенкой», поворот переступанием.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжа	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
55	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
56	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
57	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
58	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.

59	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
60	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
61	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
62	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
63	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
64	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
65	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
66	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
67	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
68	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.
Гимнастика (4ч.)				
69	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.

70	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	1	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки, 3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.
71	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	1	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки, 3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.
72	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	1	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки, 3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки	Уметь правильно выполнять танцевальные шаги.
Подвижные игры с элементами спортивных игр (6ч.)				
73	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
74	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
75	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
76	Подвижные игры с элементами футбола	1	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.
77	Подвижные игры с элементами футбола	1	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.
78	Подвижные игры с элементами футбола	1	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол

IV четверть (24ч.) Подвижные игры с элементами спортивных игр (9ч.)				
79	Подвижные игры с элементами футбола	1	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.
80	Подвижные игры с элементами футбола	1	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.
81	Подвижные игры с элементами футбола	1	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол
82	Подвижные игры с элементами футбола	1	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол
83	Подвижные игры с элементами футбола	1	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини
84	Подвижные игры с элементами футбола	1	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини
85	Подвижные игры с элементами футбола	1	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини
86	Подвижные игры с элементами футбола	1	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини
87	Подвижные игры с элементами в Футбола	1	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини
Легкая атлетика (15 ч.)				
88	Ходьба и бег	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м

89	Ходьба и бег	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
90	Ходьба и бег	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
91	Ходьба и бег	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
92	Прыжки	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.
93	Прыжки	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.
94	Прыжки	1	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Игра «К своим флажкам». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
95	Метание	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи.
96	Метание	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи из различных положений
97	Метание	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
98	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом

99	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом
100	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом
101	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом
102	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом