

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кольчегизская основная общеобразовательная школа»

Программа рекомендована к работе педагогическим советом Протокол № <u>1</u> от <u>28.08.2021</u> Согласовано Заместитель директора по УВР <u>А.Бор</u> /Бордукова Е.Н./	Утверждено приказом директора МБОУ «Кольчегизская ООШ» от <u>30.08.21</u> № <u>143</u> <u>Мисакова</u> /Мисакова Н.В./
--	--



Рабочая программа
по физической культуре
для 1-4 класса

Автор-составитель:
Каутер Т.П., учитель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли учащегося;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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 её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.

Содержание учебного предмета физическая культура

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур, выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскет-

бол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики. Самбо.

Организующие 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; 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: 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; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения леи на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастическое 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; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и со скок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

«Самбо (введение)».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

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; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

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. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

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; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

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», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Догонялки на марше», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Кто дальше бросит».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «Быстрый лыжник».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой». "Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча";

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); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в коридор подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Брось - поймай», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед, нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на не в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; кие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической с и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибанием и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибко

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотом и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование мячами; преодоление полос

препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласте на широкой опоре с фиксацией равновесия»; упражнения на переключение внимания и кон с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; движение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по налу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;

метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

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

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

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Распределение учебного времени по разделам программы

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре	В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2	Легкая атлетика	25	25	25	25
3	Гимнастика с основами акробатики. Самбо.	21	21	21	21
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	29	32	32	32
5	Лыжные гонки	24	24	24	24
Количество уроков в неделю		3	3	3	3
Количество учебных недель		33	34	34	34
Итого:		99	102	102	102

Годовой план график распределения учебного материала в 1 классе

Учебный год		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		1 – 24 уроки	25 – 45 уроки	46 – 75 уроки	76 – 99 уроки
	99 часов	24 часа	21 час	27 часов	24 часа
Основы знаний	В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
Спортивные игры	29	11		3	15
Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
Легкоатлетические упражнения	25	13			12
Лыжная подготовка	24			24	
Всего уроков	99	24	21	27	27

Планирование уроков физической культуры 1 класс

№ урока	Содержание урока	часы
1.	Правила ТБ. Легкоатлетические понятия. Техника бега на короткие дистанции. Строевые упражнения (построение в шеренгу, круг). Игра «Салки»	1
2.	Высокий старт. Прыжки в длину с места и с высоты до 30 см. КДК: бег 30м. Бег до 2 минут. Игра «Салки с выручалкой»	1
3.	Высокий старт. Метание мяча на дальность с места. Разновидности прыжков. Бег до 2 минут. «Школа мяча» Игры: «Салки с выручалкой», «Кто дальше бросит?»	1
4.	Высокий старт. Метание мяча на дальность. Школа мяча. Бег до 2 минут. Разновидности прыжков. Игры: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит?»	1
5.	Высокий старт. КТД: прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Бег до 2 минут. Эстафета «Смена сторон»	1
6.	Прыжки в длину с разбега. Учёт метания мяча на дальность с места.	1

	Бег до 2 минут. Круговая эстафета	
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 3 –4 м.Прыжки в длину с разбега. Бег до 3 минут. Игра «Два мороза»	1
8.	Челночный бег 3*10м. Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега. Бег до3 минут. Игры: « Два мороза», «Метко в цель»	1
9.	Метание мяча в цель. Челночный бег 3*10м. Учёт прыжка в длину с разбега. Бег до 3 минут. Игра «Салки маршем»	1
10.	Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча в цель. Челночный бег 3*10м. Игра. Эстафеты с элементами л/а.	1
11.	Пробное тестирование ГТО. Учёт челночного бега 3*10м. Полоса препятствий. Бег до 3 минут. Игра «Зайцы в огороде»	1
12.	Полоса препятствий. Бег до 3 минут. Игра «Прыгающие воробушки»»	1
13.	Пробное тестирование ГТО. Учёт бега 1000м. Полоса препятствий.	1
14.	Ловля и передача мяча на месте. Прыжки через длинную скакалку. Игра «Не дай мяч водящему»	1
15.	Ловля и передача мяча на месте. Круговая тренировка. Игра «У кого меньше мячей?»	1
16.	Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с б/б мячами. Пробное тестирование ГТО. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
17.	Учёт ловли и передачи мяча. Комплекс упражнений на скамейках. Игры: «Карлики и великаны»», «Удочка»	1
18.	Броски мяча в цель. Комплекс упражнений на скамейках. Игра «Мяч в корзину»	1
19.	Броски мяча в цель. Комплекс упражнений на скамейках Игра «Гонка мячей в колоннах»	1
20.	Броски мяча в цель. КДК: поднимание туловища за 30 секунд. Игра «Гонка мячей в колоннах»	1
21.	Броски мяча в цель. Комплекс упражнений для развития гибкости. Эстафеты с элементами б/б.	1
22.	Ведение мяча на месте. Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Попади в обруч»	1
23.	Ведение мяча на месте и в движении. Комплекс	1

	упражнений для развития гибкости. Игра «Не дай мяч водящему»	
24.	Ведение мяча в движении. КДК: наклон из положения сидя. Игра «Мяч в корзину»	1
II четверть		
1 (25)	Правила безопасности на уроках гимнастики. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Группировка. Перекаты в группировке. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
2 (26)	Личная гигиена. Группировка. Перекаты в группировке. Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Волк во вру»	1
3 (27)	Группировка. Перекаты в группировке. Приемы самостраховки. Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Салки маршем»	1
4 (28)	Учёт группировки. Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Охотники и утки»	1
5 (29)	Строевые упражнения (построение в круг, повороты направо и налево). Лазания по скамейке. Игра «Совушка»	1
6 (30)	Строевые упражнения (построение в круг, повороты направо и налево). Лазания по скамейке и стенке. Упражнения для выведения из равновесия.	1
7 (31)	Строевые упражнения (перестроение по звеньям, размыкания на вытянутые руки). Лазания по скамейке и стенке. Перелезание через коня. Игра «Не дай мяч водящему»	1
8 (32)	Лазание по канату. Строевые упражнения (перестроение по звеньям, размыкания на вытянутые руки). Перелезание через коня. Игра «Пустое место»	1
9 (33)	Лазание по канату. Перелезание через коня. Упражнения в равновесии. Игра «Белые медведи»	1
10 (34)	Эстафеты с элементами гимнастики.	1
11 (35)	Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Игра «Салки с вырубкой»	1
12 (36)	Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения. Игра «Карлики и великаны»	1
13 (37)	Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Перелезание через препятствие высотой до 50 см. Игра «Не дай мяч водящему»	1
14	Комплекс упражнений на гимнастической стенке.	1

(37)	Перелезание через препятствие высотой до 50 см. Игра «Охотники и утки»	
15 (39)	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Перелезание через препятствие высотой до 50 см. Игра «Белые медведи»	1
16 (40)	Танцевальные упражнения (шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону). Игра «Волк во рву»	1
17 (41)	Танцевальные упражнения (шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону). Висы и упоры. Эстафеты с изученными элементами	1
18 (42)	Танцевальные упражнения. Висы и упоры. Игра «Гонка мячей в колоннах»	1
19 (43)	Упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
20 (44)	Упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Белые медведи»	1
21 (45)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Эстафеты с гимнастическими упражнениями	1
III четверть		
1 (46)	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Скользящий шаг с палками.	1
2 (47)	Правила надевания и переноски лыж. Скользящий шаг с палками Прохождение дистанции до 1 км. Игра «По местам»	1
3 (48)	Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 1 км.	1
4 (49)	Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием на месте. Игра «Солнышко»	1
5 (50)	Скользящий шаг с палками. Встречные эстафеты	1
6 (51)	Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием на месте. Игра «Веер»	1
7 (52)	Учёт скользящего шага с палками. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
8 (53)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
9 (54)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
10 (55)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
11 (56)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1,5 км. Игра «Кто дальше?»	1

12 (57)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1,5 км. Игра «Кто дальше?»	1
13 (58)	Преодоление препятствий на склоне. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
14 (59)	Круговая эстафета. Игра «Ворота»	1
15 (60)	Учёт спуска со склона. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
16 (61)	Учёт подъёма на склон. Прохождение дистанции до 1,5 км. Игра «Самый меткий»	1
17 (62)	Прохождение дистанции до 1,5 км. Игра «Биатлон»	1
18 (63)	Прохождение дистанции до 1,5 км. Игра «Биатлон»	1
19 (64)	Эстафеты. Прохождение дистанции до 1 км.	1
20 (65)	Полоса препятствий (ямки, ворота, крутые повороты). Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
21 (66)	Полоса препятствий (ямки, ворота, крутые повороты). Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
22 (67)	Пробное тестирование ГТО. Лыжная гонка 1 км. Спуски и подъёмы	1
23 (68)	Пробное тестирование ГТО. Учёт дистанции 1,5 км без времени. Спуски и подъёмы	1
24 (69)	Прохождение дистанции до 1 км. Спуски, подъёмы, игры	1
25 (70)	Правила безопасности при занятиях в спортзале. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. Передачи мяча в паре в/б мяча. Игра «Мяч из круга»	1
26 (71)	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений в движении. Броски и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1
27 (72)	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений в движении. Броски мяча через сетку двумя руками от груди, из – за головы, снизу.	1
IV четверть		
1 (73)	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Прыжки в высоту с прямого разбега. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Игра «Салки с вырубкой»	1
2 (74)	Прыжки в высоту с прямого разбега. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Упражнения с набивными	1

	мячами. Метание мяча в цель. Игра «Два мороза»	
3 (75)	Прыжки в высоту с прямого разбега. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в цель. Игра «К своим флажкам»	1
4 (76)	Учёт прыжков в высоту с прямого разбега. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в цель. Игра «Салки с выручалкой»	1
5 (77)	Пробное тестирование ГТО: учёт метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег. Комплекс упражнений со скакалкой. Игра «Охотники и утки»	1
6 (78)	Челночный бег. Комплекс упражнений со скакалкой. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
7 (79)	Пробное тестирование ГТО: учёт челночного бега 3*10м. Комплекс упражнений со скакалкой. Броски мяча в цель. Игра «Метко в цель»	1
8 (80)	Ведение мяча правой и левой рукой. Комплекс упражнений с мячами. КДК: наклон вперёд сидя. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
9 (81)	Комплекс упражнений с мячами. Комбинации из элементов б/б. Пробное тестирование ГТО. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Салки с мячом»	1
10 (82)	Комплекс упражнений с мячами. Комбинации из элементов б/б. КДК: поднимание туловища за 30 секунд. Игра «Попади в обруч»	1
11 (83)	Эстафеты с элементами б/б.	1
12 (84)	Двигательные качества. Эстафеты с элементами баскетбола	
13 (85)	Пробное тестирование ГТО. КДК: подтягивание в висе (м) и висе лежа (д). Комплекс упражнений с мячом. Игра «Попади в обруч»	
14 (86)	Комплекс упражнений с мячом. Игры: «Попади в обруч», «Совушка»	
15 (87)	Равномерный бег. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Прыжки в длину с разбега. Игра «Охотники и утки»	1
16 (88)	Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места. Равномерный бег. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/а	1
17	Равномерный бег. Прыжки в длину с разбега.	1

(89)	Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Игра «Мяч из круга»	
18 (90)	Равномерный бег. Пробное тестирование ГТО. Учёт прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Игра Удочка»	1
19 (91)	Равномерный бег. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Метание мяча на дальность. Играв пионербол.	1
20 (92)	Равномерный бег. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Метание мяча на дальность. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой.	1
21 (93)	Равномерный бег. Учёт метания мяча на дальность. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по дуге с остановками по сигналу. Игра «Гонка мячей».	1
22 (94)	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 30м. Равномерный бег. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками с обводкой стоек. Игра «Слалом с мячом».	1
23 (95)	КДК: бег 200м. Равномерный бег. Остановка катящегося мяча внутренней часть стопы.Игра мини – футбол	1
24 (96)	Равномерный бег. Разновидности ходьбы и бега. Передача и приём мяча ногами в пере на месте и в продвижении. Игра в мини – футбол	1
25 (97)	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 1000м. Полоса препятствий. Подвижные игры малой активности	1
26 (98)	Приёмы закаливания. Пробное тестирование ГТО КДК: подтягивания в висе и висе лёжа. Полоса препятствий. Игры пионербол и мини – футбол.	1
27 (99)	Правила поведения на воде. Игры пионербол и мини - футбол	1

Распределение учебного времени по разделам программы во 2 классе

Учебный год		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		1 – 24 уроки	25 – 45 уроки	46 – 75 уроки	76 – 102 уроки
Основы знаний	В процессе учебной деятельности				
Спортивные игры	32	12		6	14
Гимнастика с элементами акробатики.	21		21		

Самбо.					
Легкоатлетические упражнения	25	12			13
Лыжная подготовка	24			24	
Всего уроков	102	24	21	30	27

Планирование уроков физической культуры 2 класс

№ урока	Содержание урока	часы
1.	Правила ТБ. Строение тела человека, положение тела в пространстве. Техника бега на короткие дистанции. Игра «Салки»	1
2.	Высокий старт. Прыжки в длину с места и с высоты до 40 см. КДК: бег 30м. Бег до 4 минут. Игра «Салки с вырубалкой»	1
3.	Высокий старт. Метание мяча на дальность с места. Разновидности прыжков. Бег до 4 минут. Школа мяча. Игры: «Салки с вырубалкой», «Кто дальше бросит?»	1
4.	Высокий старт. Метание мяча на дальность. Школа мяча. Бег до 4 минут. Разновидности прыжков. Игры: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит?»	1
5.	Высокий старт. Пробное тестирование ГТО. КТД: прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Бег до 4 минут. Эстафета «Смена сторон»	1
6.	Прыжки в длину с разбега. Учёт метания мяча на дальность с места. Бег до 4 минут. Круговая эстафета	1
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 3 –4 м. Прыжки в длину с разбега. Бег до 4 минут. Игра «Два мороза»	1
8.	Челночный бег 3*10м. Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега. Бег до 4 минут. Игры: «Два мороза», «Метко в цель»	1
9.	Метание мяча в цель. Челночный бег 3*10м. Учёт прыжка в длину с разбега. Бег до 4 минут. Игра «Салки маршем»	1

10.	Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча в цель с 6 м. Челночный бег 3*10м. Игра Эстафеты с элементами л/а.	1
11.	Пробное тестирование ГТО. Учёт челночного бега 3*10м. Полоса препятствий. Бег до 4 минут. Игра «Зайцы в огороде»	1
12.	Полоса препятствий. Бег до 4 минут. Игра «Охотники и утки»	1
13.	Пробное тестирование ГТО. Учёт бега 1000м. Полоса препятствий.	1
14.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Прыжки через длинную скакалку. Игра «Не дай мяч водящему»	1
15.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Круговая тренировка. Игра «У кого меньше мячей?»	1
16.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с б/б мячами. Пробное тестирование ГТО. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
17.	Учёт ловли и передачи мяча. Комплекс упражнений на скамейках. Игра «Охотники и утки»	1
18.	Броски мяча в цель. Комплекс упражнений на скамейках. Игра «Мяч в корзину»	1
19.	Броски мяча в цель. Комплекс упражнений на скамейках. Игра «Гонка мячей в колоннах»	1
20.	Броски мяча в цель. КДК: поднимание туловища за 30 секунд. Игра «Гонка мячей в колоннах»	1
21.	Броски мяча в цель. Комплекс упражнений для развития гибкости. Эстафеты с элементами б/б.	1
22.	Ведение мяча правой и левой рукой. Пробное тестирование ГТО. КДК: подтягивание в висе (м) и висе лежа (д). Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Попади в обруч»	1
23.	Ведение мяча в движении по прямой шагом и бегом. Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Не дай мяч водящему»	1
24.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой шагом и бегом. Пробное тестирование ГТО. КДК: наклон из положения стоя. Игра «Мяч в корзину»	1

II четверть		
1 (25)	Правила безопасности на уроках гимнастики. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги.	1
2 (26)	Личная гигиена. Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. Приемы самостраховки. Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Волк во вру»	1
3 (27)	Кувырок вперёд, стойка на лопатках, перекаты вперёд. Комплекс упражнений для развития гибкости. Удержание сбоку, лежа. Игра «Салки маршем»	1
4 (28)	Учёт кувырка вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги, перекаат вперёд. Кувырок в сторону. Удержание сбоку, лежа. Игра «Охотники и утки»	1
5 (29)	Учёт стойки на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону, перекаты вперёд. Строевые упражнения (размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колонне по одному по ориентирам). Уходы от удержания сбоку.	1
6 (30)	Учёт переката вперёд из стойки на лопатках согнув ноги. Строевые упражнения Уходы от удержания сбоку. Лазания по скамейке и стенке. Игра «Салки».	1
7 (31)	Учёт кувырка в сторону. Строевые упражнения (перестроения из колонны по одному в колонну по два; перестроение из одной шеренги в две). Лазания по скамейке и стенке. Перелезание через коня. Игра «Не дай мяч водящему»	1
8 (32)	Лазание по канату. Строевые упражнения (перестроения из колонны по одному в колонну по два; перестроение из одной шеренги в две). Лазания по скамейке и стенке. Перелезание через коня. Игра «Пустое место»	1
9 (33)	Лазание по канату. Перелезание через коня. Упражнения в равновесии. Игра «Белые медведи»	1
10 (34)	Эстафеты с элементами гимнастики.	1
11 (35)	Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Игра «Салки с выручалкой»	1
12 (36)	Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения. Игра «Карлики и великаны»	1
13 (37)	Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Перелезание через препятствие высотой до 60 см. Игра «Не дай мяч водящему»	1

14 (38)	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Перелезание через препятствие высотой до 60 см. Игра «Охотники и утки»	1
15 (39)	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Перелезание через препятствие высотой до 60 см. Игра «Белые медведи»	1
16 (40)	Танцевальные упражнения (3 позиция ног, шаги польки, переменные шаги). Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Игра «Волк во рву»	1
17 (41)	Танцевальные упражнения (3 позиция ног, шаги польки, переменные шаги). Висы и упоры. Эстафеты с изученными элементами	1
18 (42)	Танцевальные упражнения. Висы и упоры. Игра «Гонка мячей в колоннах»	1
19 (43)	Упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
20 (44)	Упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Игра « Белые медведи»	1
21 (45)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Эстафеты с гимнастическими упражнениями	1
III четверть		
1 (46)	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Скользящий шаг с палками.	1
2 (47)	Правила надевания и переноски лыж. Скользящий шаг с палками Прохождение дистанции до 1 км. Игра «По местам»	1
3 (48)	Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 1 км.	1
4 (49)	Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием на месте. Игра «Солнышко»	1
5 (50)	Скользящий шаг с палками. Встречные эстафеты	1
6 (51)	Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием на месте. Игра «Веер»	1
7 (52)	Учёт скользящего шага с палками. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
8 (53)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
9	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1

(54)	Прохождение дистанции до 1,5 км	
10 (55)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
11 (56)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1,5 км. Игра «Кто дальше?»	1
12 (57)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1,5 км. Игра «Кто дальше?»	1
13 (58)	Преодоление препятствий на склоне. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
14 (59)	Круговая эстафета. Игра «Ворота»	1
15 (60)	Учёт спуска со склона. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
16 (61)	Учёт подъёма на склон. Прохождение дистанции до 1,5 км. Игра «Самый меткий»	1
17 (62)	Прохождение дистанции до 1,5 км. Игра «Биатлон»	1
18 (63)	Прохождение дистанции до 1,5 км. Игра «Биатлон»	1
19 (64)	Эстафеты. Прохождение дистанции до 1 км.	1
20 (65)	Полоса препятствий (ямки, ворота, крутые повороты). Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
21 (66)	Полоса препятствий (ямки, ворота, крутые повороты). Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
22 (67)	Лыжная гонка 1 км. (проведение пробных испытаний ГТО) Спуски и подъёмы	1
23 (68)	Пробное тестирование ГТО. Учёт дистанции 1,5 км без времени. Спуски и подъёмы	1
24 (69)	Прохождение дистанции до 1 км. Спуски, подъёмы, игры	1
25 (70)	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Строевые упражнения. Волейбол. Передачи мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	1
26 (71)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	1
27	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в	1

(72)	движении. Броски мяча через сетку из зоны подачи. Игра в пионербол	
28 (73)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Подача мяча двумя руками из – за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	
29 (74)	Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств. подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	
30 (75)	Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств. Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде во время игры в пионербол	
IV четверть		
1 (76)	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Прыжки в высоту с прямого разбега. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Игра «Салки с вырубалкой»	1
2 (77)	Прыжки в высоту с прямого разбега. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в цель. Игра «Два мороза»	1
3 (78)	Прыжки в высоту с прямого разбега. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в цель. Игра «К своим флажкам»	1
4 (79)	Учёт прыжков в высоту с прямого разбега. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в цель. Игра «Салки с вырубалкой»	1
5 (80)	Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег. Комплекс упражнений со скакалкой. Игра «Охотники и утки»	1
6 (81)	Челночный бег. Комплекс упражнений со скакалкой. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
7 (82)	Пробное тестирование ГТО. Учёт челночного бега 3*10м. Комплекс упражнений со скакалкой. Броски мяча в цель. Игра «Метко в цель»	1
8 (83)	Ведение мяча правой и левой рукой. Комплекс упражнений с мячами. КДК: наклон вперёд стоя. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
9 (84)	Комплекс упражнений с мячами. Комбинации из элементов б/б. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра	1

	«Салки с мячом»	
10 (85)	Комплекс упражнений с мячами. Комбинации из элементов б/б. КДК: поднимание туловища за 30 секунд. Игра «Попади в обруч»	1
11 (86)	Эстафеты с элементами б/б.	1
12 (87)	Равномерный бег. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Прыжки в длину с разбега. Игра «Охотники и утки»	1
13 (88)	КДК: прыжки в длину с места. Равномерный бег. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/а	1
14 (89)	Равномерный бег. Прыжки в длину с разбега. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Игра «Мяч из круга»	1
15 (90)	Равномерный бег. Учёт прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Игра «Удочка»	1
16 (91)	Равномерный бег. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Метание мяча на дальность. Игра в пионербол	1
17 (92)	Равномерный бег. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Метание мяча на дальность. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой.	1
18 (93)	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Подача двумя руками из – за головы. Игра в мини футбол	1
19 (94)	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Подача мяча через сетку одной рукой. Игра в мини футбол	1
20 (95)	Прием и передача мяча в футболе. Взаимодействие в команде. Игра в мини футбол.	1
21 (96)	Равномерный бег. Учёт метания мяча на дальность. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по дуге с остановками по сигналу. Игра «Гонка мячей»	1
22 (97)	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 30м. Равномерный бег. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками с обводкой стоек Игра «Слалом с мячом»	1
23	КДК: бег 200м. Равномерный бег. Остановка	1

(98)	катящегося мяча внутренней часть стопы. Игра мини – футбол	
24 (99)	Равномерный бег. Разновидности ходьбы и бега. Передача и приём мяча ногами в пере на месте и в продвижении. Игра в мини – футбол	1
25 (100)	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 1000м. Полоса препятствий. Подвижные игры малой активности	1
26 (101)	Приёмы закаливания. КДК: подтягивания в висе и висе лёжа. Полоса препятствий. Игры пионербол и мини - футбол	1
27 (102)	Правила поведения на воде. Фестиваль «Испытания ГТО»	1

Распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе

Учебный год		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		1 – 27 уроки	28 – 48 уроки	49 – 78 уроки	79 – 102 уроки
Основы знаний	В процессе учебной деятельности				
Спортивные игры	32	14		6	12
Гимнастика с элементами акробатики. Самбо.	21		21		
Легкоатлетические упражнения	25	13			12
Лыжная подготовка	24			24	
Всего уроков	102	27	21	30	24

Планирование уроков физической культуры 3 класс

№ уро ка	Содержание урока	часы
I четверть		
1.	Правила ТБ. Строение тела человека, положение тела в пространстве. Техника бега на короткие дистанции. Игра « Салки»	1
2.	Прыжки в длину с места. КДК: бег 30м. Бег до 4 минут. СБУ.	1

	Игры: «Белые медведи», «Точный расчёт»	
3.	Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Прыжки в длину с места. Бег до 4 минут и СБУ. Игры: «Салки с вырубалкой», «Кто дальше бросит?»	1
4.	Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Бег до 4 минут и СБУ. Прыжки в длину с места. Игры «Прыжки по полоскам», «Точный расчёт»	1
5.	Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Бег до 4 минут и СБУ. Игра «Волк во рву»	1
6.	Прыжки в длину с разбега. Учёт метания мяча на дальность с места. Бег 300м	1
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 4 –5 м. Прыжки в длину с разбега. Бег до 5 минут. Эстафеты с элементами л/а	1
8.	Челночный бег 3*10м. Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега. Бег до 5 минут. Игра «Мини – футбол»	1
9.	Метание мяча в цель. Челночный бег 3*10м. Учёт прыжка в длину с разбега. Бег до 5 минут. Игра «Мини – футбол»	1
10.	Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча в цель с 4 – 5 м. Челночный бег 3*10м. Игра «Мини – футбол»	1
11.	Учёт челночного бега 3*10м. Полоса препятствий с изученными элементами Бег до 5 минут. Игра «Пустое место»	1
12.	Полоса препятствий. Бег до 5 минут. Игры: «Пустое место», «Метко в цель»	1
13.	Пробное тестирование ГТО. Учёт бега 1000м. Полоса препятствий.	1
14.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Прыжки через длинную скакалку. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
15.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Круговая тренировка. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
16.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с б/б мячами. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
17.	Ловля и передача мяча. Комплекс упражнений на скамейках. Игра «Мяч ловцу»	1
18.	Броски мяча в ходьбе и беге. Комплекс упражнений на скамейках. Игра «Мяч ловцу»	1
19.	Броски мяча в ходьбе и беге. Эстафеты с элементами б/б.	1
20.	Броски мяча в движении. Пробное тестирование ГТО. КДК: поднимание туловища за 1 минуту. Игра «Борьба за мяч»	1

21.	Броски мяча в движении. Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Борьба за мяч»	1
22.	Ведение мяча правой и левой рукой. Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Перестрелка»	1
23.	Ведение мяча с изменением направления. Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Перестрелка»	1
24.	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Пробное тестирование ГТО. КДК: наклон из положения стоя. Игра «Мяч ловцу»	1
II четверть		
1 (25)	Правилам безопасности на уроках гимнастики. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1
2 (26)	Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Приемы самостраховки. Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Волк во вру»	1
3 (27)	Кувырок вперёд, стойка на лопатках, перекаты назад. Комплекс упражнений для выполнения удержаний. Игра «Салки маршем»	1
4 (28)	Учёт кувырка вперёд. Стойка на лопатках, мост, перекаты назад. Комплекс упражнений для выполнения удержаний. Игра «Охотники и утки»	1
5 (29)	Учёт стойки на лопатках. Строевые упражнения (перестроения из одной шеренги в две, передвижения из двух шеренг в два круга). Комплекс упражнений для ухода от удержаний. Акробатическое соединение. Игра «Совушка»	1
6 (30)	Учёт моста из положения лёжа. Строевые упражнения (перестроения из одной шеренги в две, передвижения из двух шеренг в два круга). Комплекс упражнений для ухода от удержаний. Акробатическое соединение. Игра «Салки»	1
7 (31)	Учёт акробатического соединения. Строевые упражнения (передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой»). Комплекс упражнений на скамейках. Игра «Не дай мяч водящему»	1
8 (32)	Лазание по канату. Комплекс упражнений в равновесии. Игра «Пустое место»	1
9 (33)	Лазание по канату. Комплекс упражнений в равновесии. Игра «Выбей из круга»	1
10 (34)	Круговая тренировка. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
11 (35)	Лазание по канату. Комплекс упражнений в равновесии. Игра «Салки с выручалкой»	1

12 (36)	Лазание по канату. Комплекс упражнений в равновесии. Строевые упражнения (передвижения по диагонали, противходом, «змейкой»). Игра «Карлики и великаны»	1
13 (37)	Лазание по канату. Перелезание через препятствие высотой до 60 см. Игра «Не дай мяч водящему»	1
14 (38)	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Перелезание через препятствие высотой до 60 см. Игра «Охотники и утки»	1
15 (39)	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Перелезание через препятствие высотой до 60 см. Игра «Белые медведи»	1
16 (40)	Танцевальные упражнения (шаги галопа, польки, русский медленный шаг). Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Игра «Волк во рву»	1
17 (41)	Танцевальные упражнения (шаги галопа, польки, русский медленный шаг). Висы и упоры. Эстафеты с изученными элементами	1
18 (42)	Танцевальные упражнения (шаги галопа, польки, русский медленный шаг). Висы и упоры. Игра «Выбей из круга»	1
19 (43)	Упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Гонка мячей»	1
20 (44)	Упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Невод»	1
21 (45)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Эстафеты с гимнастическими упражнениями	1
III четверть		
1 (46)	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Физические качества и их связь с физическим развитием. Попеременный двухшажный ход без палок	1
2 (47)	Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции до 1 км	1
3 (48)	Учёт попеременного двухшажного хода без палок. Прохождение дистанции до 1 км	1
4 (49)	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием на месте. Игра «Солнышко»	1
5 (50)	Попеременный двухшажный ход с палками. Встречные эстафеты	1
6 (51)	Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «Быстрый лыжник»	1
7 (52)	Учёт попеременного двухшажного хода с палками. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
8 (53)	Спуски в высокой и низкой стойке. Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции до 1,5 км	1
9 (54)	Спуски в высокой и низкой стойке. Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции до 1,5 км	1

10 (55)	Спуски в высокой и низкой стойке. Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции до 1,5 км	1
11 (56)	Учёт спусков в низкой и высокой стойке. Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции до 1,5 км	1
12 (57)	Учёт подъёма «лесенкой». Преодоление препятствий на склоне. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
13 (58)	Преодоление препятствий на склоне. Прохождение дистанции до 1,5 км. Игра «Кто дальше?»	1
14 (59)	Круговая эстафета. Игра «Кто дальше?»	1
15 (60)	Прохождение дистанции до 2км. Игра «Ворота»	1
16 (61)	Прохождение дистанции до 2км. Игра «Ворота»	1
17 (62)	Прохождение дистанции до 2км. Игра «Биатлон»	1
18 (63)	Прохождение дистанции до 2км. Игра «Биатлон»	1
19 (64)	Эстафеты. Прохождение дистанции до 1км.	1
20 (65)	Полоса препятствий (ямки, ворота, крутые повороты). Прохождение дистанции до 2км.	1
21 (66)	Полоса препятствий (ямки, ворота, крутые повороты). Прохождение дистанции до 2км.	1
22 (67)	Пробное тестирование ГТО. Лыжная гонка 1км. Спуски и подъёмы	1
23 (68)	Учёт дистанции 2км без времени. Спуски и подъёмы	1
24 (69)	Прохождение дистанции до 1км. Спуски, подъёмы, игры	1
25 (70)	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Строевые упражнения. Волейбол. Передачи мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	1
26 (71)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	1
27 (72)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Броски мяча через сетку из зоны подачи. Игра в пионербол	1
28 (73)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Подача мяча двумя руками из – за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	1
29 (74)	Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств. Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1

30 (75)	Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств. Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде во время игры в пионербол	1
IV четверть		
1 (76)	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Прыжки в высоту с прямого разбега. СБУ.Игра «Волк во рву»	1
2 (77)	Прыжки в высоту с прямого разбега. СБУ. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Гонка мячей»	1
3 (78)	Прыжки в высоту с прямого разбега. СБУ. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Белые медведи»	1
4 (79)	Учёт прыжков в высоту с прямого разбега. СБУ.Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Салки с вырубкой»	1
5 (80)	Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег. Комплекс упражнений со скакалкой. Игра «Охотники и утки»	1
6 (81)	Челночный бег. Комплекс упражнений со скакалкой. КДК: наклон вперёд сидя. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
7 (82)	Учёт челночного бега 3*10м.Комплекс упражнений со скакалкой. Эстафеты с предметами	1
8 (83)	Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Пробное тестирование ГТО. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге. Игра « Выбей из круга»	1
9 (84)	Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Ведение мяча с изменением направления. Пробное тестирование ГТО. КДК: поднимание туловища за 1 минуту. Игра «Мяч ловцу»	1
10 (85)	Эстафеты с элементами баскетбола	
11 (86)	Пробное тестирование ГТО. КДК: подтягивание в висе (м) и висе лежа (д) Комплекс упражнений с мячом. Игры: «Охотники и утки», Борьба за мяч»	
12 (87)	Комплекс упражнений с мячом. Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка»	
10 (88)	Равномерный бег до 5 минут. Эстафеты с элементами б/б.	1
11	Равномерный бег до 5 минут. Разновидности бега и прыжков.	1

(89)	Комбинации из б/б упражнений. Игра «Мяч ловцу»	
12 (90)	Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места. Равномерный бег до 5 минут. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/а	1
13 (91)	Равномерный бег до 5 минут. Прыжки в длину с разбега. СБУ. Игра в пионербол	1
14 (92)	Равномерный бег до 5 минут. СБУ. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/а	1
15 (93)	Равномерный бег до 5 минут. Пробное тестирование ГТО. Учёт прыжка в длину с разбега. СБУ. Метание мяча на дальность. Игра в пионербол	1
16 (94)	Равномерный бег до 5 минут. СБУ. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и по дуге.	1
17 (95)	Равномерный бег до 5 минут. СБУ. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	1
18 (96)	Равномерный бег до 5 минут. СБУ. Учёт метания мяча на дальность и заданное расстояние с места. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками. Игра «Слалом с мячом»	1
19 (97)	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 30м. Равномерный бег до 5 минут. СБУ. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Футбольный бильярд»	1
20 (98)	КДК: бег 300м. Равномерный бег до 5 минут. СБУ. Передача и приём мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра «Жонглирование ногой»	1
21 (99)	Равномерный бег до 5 минут. СБУ. Игра в мини - футбол	1
22 100	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 1000м. Полоса препятствий. Подвижные игры малой активности	1
23 101	Приёмы закаливания. Пробное тестирование ГТО. КДК: подтягивания в висе и висе лёжа. Полоса препятствий. Подвижные игры	1
24 102	Правила поведения на воде. Подвижные игры	1

**Распределение учебного времени по разделам программы в
4 классе**

Учебный год		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
-------------	--	---------------	---------------	---------------	---------------

		1 – 24 уроки	25 – 45 уроки	46 – 75уроки	76 – 102 уроки
Основы знаний	В процессе учебной деятельности				
Спортивные игры	32	12		6	14
Гимнастика с элементами акробатики. Самбо.	21		21		
Легкоатлетические упражнения	25	12			13
Лыжная подготовка	24			24	
Всего уроков	102	24	21	30	27

Планирование уроков физической культуры 4 класс

№ урок а	Содержание урока	часы
1.	Правила ТБ. Работа органов дыхания и ССС. Техника бега на короткие дистанции. СБУ. Игра « Салки»	1
2.	Прыжки в длину с места. Высокий старт и стартовый разгон. Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 30м.Бег до 6 минут. СБУ. Игры: «Белые медведи», «Точный расчёт»	1
3.	Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Прыжки в длину с места. Высокий старт и стартовый разгон. Бег до 6 минут и СБУ. Игры: Пионербол и мини - футбол	1
4.	Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Высокий старт и стартовый разгон. Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 60м.Бег до 6 минут и СБУ. Прыжки в длину с места. Игра в мини - футбол	1
5.	Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Бег до 6 минут и СБУ. Игра в пионербол	1
6.	Прыжки в длину с разбега (согнув ноги).Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча на дальность с места. Бег 300м.Игры в пионербол и мини – футбол.	1
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 5 –6м. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги).Бег до 7 минут. Эстафеты с элементами л/а	1
8.	Разновидности бега и прыжков Челночный бег 3*10м. Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Бег до 7 минут. Игра в мини - футбол	1
9.	Разновидности бега и прыжков Метание мяча в цель. Челночный бег 3*10м. Пробное тестирование ГТО. Учёт прыжка в длину с разбега (согнув ноги).Бег до 7 минут. Игра в мини - футбол	1

10.	Разновидности бега и прыжков. Учёт метания мяча в цель с 5 – 6 м. Челночный бег 3*10м. Игра в мини – футбол	1
11.	Учёт челночного бега 3*10м. Полоса препятствий с изученными элементами Бег до 8 минут. Игра в пионербол	1
12.	Разновидности бега и прыжков. Полоса препятствий. Бег до 8 минут. Игры: пионербол и мини - футбол	1
13.	Пробное тестирование ГТО. Учёт бега 1000м. Полоса препятствий. Игры: пионербол и мини - футбол	1
14.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Игра «Мяч ловцу»	1
15.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Круговая тренировка. Игра «Мяч ловцу»	1
16.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Эстафеты с б/б мячами. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
17.	Ловля и передача мяча. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Комплекс упражнений на скамейках. Игра «Борьба за мяч»	1
18.	Броски мяча в ходьбе и беге. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Комплекс упражнений на скамейках. Игра «Борьба за мяч»	1
19.	Броски мяча в ходьбе и беге. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Эстафеты с элементами б/б	1
20.	Броски мяча в движении. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. КДК: поднимание туловища за 30 секунд .Игра«Перестрелка»	1
21.	Броски мяча в движении. Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Борьба за мяч	1
22.	Ведение мяча правой и левой рукой. Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра в мини - баскетбол	1
23.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра в мини - баскетбол	1
24.	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости. Пробное тестирование ГТО. КДК: наклон из положения стоя. Игра в мини – б/б	1
II четверть		
1 (25)	Правилам безопасности на уроках гимнастики. Роль зрения и слуха при движении. Самостраховка. Кувырок вперед и назад. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
2 (26)	Кувырок вперед и назад. Мост. Самостраховка. Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Волк во вру»	1
3	Учёт кувырка вперед. Мост. Кувырок назад и перекатом	1

(27)	стойка на лопатках. Комплекс упражнений для выполнения подножек, подсечек в самбо. Игра «Салки маршем»	
4 (28)	Учёт кувырка назад. Мост. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Комплекс упражнений для выполнения подножек, подсечек в самбо. Игра «Охотники и утки»	1
5 (29)	Учёт моста с помощью. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Упражнения лежа: удержания и уходы от удержаний. Акробатическое соединение. Игра «Совушка»	1
6 (30)	Учёт кувырка назад и перекатом стойка на лопатках. Упражнения лежа: удержания и уходы от удержаний. Комплекс упражнений на скамейках. Акробатическое соединение. Игра «Салки»	1
7 (31)	Учёт акробатического соединения. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в три уступами, перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 в движении с поворотом). Комплекс упражнений на скамейках. Игра «Не дай мяч водящему»	1
8 (32)	Лазание по канату. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в три уступами, перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 в движении с поворотом). Комплекс упражнений в равновесии. Игра «Пустое место»	1
9 (33)	Лазание по канату. Комплекс упражнений в равновесии. Игра «Выбей из круга»	1
10 (34)	Круговая тренировка. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
11 (35)	Лазание по канату в три приёма. Комплекс упражнений в равновесии. Игра «Салки с вырубкой»	1
12 (36)	Лазание по канату в три приёма. Комплекс упражнений в равновесии. Игра «Карлики и великаны»	1
13 (37)	Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Вскок в упор стоя на коленях на коня и соскок взмахом рук. Игра «Не дай мяч водящему»	1
14 (38)	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Вскок в упор стоя на коленях на коня и соскок взмахом рук. Игра «Охотники и утки»	1
15 (39)	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Вскок в упор стоя на коленях на коня и соскок взмахом рук. Игра «Белые медведи»	1
16 (40)	Учёт опорного прыжка. Танцевальные упражнения (сочетание шагов галопа, польки в парах, 1 и 2 позиция). Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Игра «Волк во рву»	1
17	Танцевальные упражнения (сочетание шагов галопа, польки в	1

(41)	парах, 1 и 2 позиция). Висы и упоры. Эстафеты с изученными элементами	
18 (42)	Танцевальные упражнения (сочетание шагов галопа, польки в парах, 1 и 2 позиция). Висы и упоры. Игра «Выбей из круга»	1
19 (43)	Упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Гонка мячей»	1
20 (44)	Упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Невод»	1
21 (45)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Эстафеты с гимнастическими упражнениями	1
III четверть		
1 (46)	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	1
2 (47)	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км	1
3 (48)	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км	1
4 (49)	Учёт попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием на месте. Игра «Солнышко»	1
5 (50)	Повороты переступанием в движении. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
6 (51)	Повороты переступанием в движении. Игра «Быстрый лыжник» Прохождение дистанции до 1,5 км	1
7 (52)	Повороты переступанием в движении. Спуски в высокой и низкой стойке. Подъём лесенкой. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
8 (53)	Спуски в высокой и низкой стойке. Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции до 1,5 км	1
9 (54)	Спуски в высокой и низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км. Игра «Кто дальше?»	1
10 (55)	Спуски в высокой и низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 1,5 км	1
11 (56)	Учёт спусков в низкой и высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 1,5 км	1
12 (57)	Учёт подъёма «ёлочкой». Торможение «плугом». Преодоление препятствий на склоне. Прохождение дистанции до 1,5 км	1
13 (58)	Преодоление препятствий на склоне. Учёт торможения «плугом». Прохождение дистанции до 1,5 км. Игра «Кто дальше?»	1
14 (59)	Круговая эстафета. Торможение упором. Игры: «Кто дальше?», «Самый меткий»	1
15 (60)	Прохождение дистанции до 2 км. Торможение упором. Игра «Ворота»	1

16 (61)	Прохождение дистанции до 2км. Торможение упором. Игра «Ворота»	1
17 (62)	Прохождение дистанции до 2км. Учёт торможения упором. Игра «Биатлон»	1
18 (63)	Прохождение дистанции до 2км. Игра «Биатлон»	1
19 (64)	Эстафеты. Прохождение дистанции до 1км.	1
20 (65)	Полоса препятствий (ямки, ворота, крутые повороты). Прохождение дистанции до 2,5км.	1
21 (66)	Полоса препятствий (ямки, ворота, крутые повороты). Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
22 (67)	Пробное тестирование ГТО. Лыжная гонка 1км. Спуски и подъёмы	1
23 (68)	Пробное тестирование ГТО. Учёт дистанции 2км без времени. Спуски и подъёмы	1
24 (69)	Прохождение дистанции до 1км. Спуски, подъёмы, игры	1
25 (70)	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Строевые упражнения. Волейбол. Броски и ловля волейбольного мяча. Игра «Охотники и утки»	1
26 (71)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Броски мяча через сетку. Ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра в пионербол	1
27 (72)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Броски мяча через сетку из зоны подачи разными способами. Игра в пионербол	1
28 (73)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Приём и передача мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	
29 (74)	Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол.	
30 (75)	Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств. Упражнения с элементами в/б	
IV четверть		
1 (76)	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. СБУ.	1
2 (77)	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. СБУ. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5 – 6 м.Игра «Гонка мячей»	1
3 (78)	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. СБУ. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Белые медведи»	1
4 (79)	Учёт прыжков в высоту с разбега. СБУ. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра	1

	«Салки с выручалкой»	
5 (80)	Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5 – 6м. Челночный бег. Комплекс упражнений со скакалкой. Игра «Охотники и утки»	1
6 (81)	Челночный бег. Комплекс упражнений со скакалкой. Пробное тестирование ГТО. КДК: наклон вперёд стоя. Ловля и передача б/б мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
7 (82)	Учёт челночного бега 3*10м. Комплекс упражнений со скакалкой. Эстафеты с предметами	1
8 (83)	Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Пробное тестирование ГТО. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге. Игра «Выбей из круга»	1
9 (84)	Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Пробное тестирование ГТО. КДК: поднимание туловища за 1 минуту. Игра «Мяч ловцу»	1
10 (85)	Равномерный бег до 6 минут. Эстафеты с элементами б/б.	1
11 (86)	Равномерный бег до 6 минут. Разновидности бега и прыжков. Комбинации из б/б упражнений. Игра «Мяч ловцу»	1
12 (87)	Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места. Равномерный бег до 6 минут. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/а	1
13 (88)	Равномерный бег до 6 минут. Прыжки в длину с разбега. СБУ. Игра в пионербол	1
14 (89)	Равномерный бег до 6 минут. СБУ. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/а	1
15 (90)	Равномерный бег до 7 минут. Пробное тестирование ГТО. Учёт прыжка в длину с разбега. СБУ. Метание мяча на дальность. Игра в пионербол	1
16 (91)	Равномерный бег до 7 минут. СБУ. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и по дуге.	1
17 (92)	Равномерный бег до 7 минут. СБУ. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра Гонка мячей»	1
18 (93)	Равномерный бег до 7 минут. СБУ. Учёт метания мяча на дальность и заданное расстояние с места. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками. Игра «Слалом с мячом»	1
19	КДК: бег 30м. Равномерный бег до 5 минут. СБУ. Остановка	1

(94)	катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Футбольный бильярд»	
20 (95)	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Приём и передача мяча в футболе. Игра в пионербол и мини футбол	1
21 (96)	Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол	1
22 (97)	Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств. Упражнения с элементами в/б	1
23 (98)	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 60м. Равномерный бег до 7 минут. СБУ. Передача и приём мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра «Жонглирование ногой»	1
24 (99)	КДК: бег 300м. Равномерный бег до 7 минут. СБУ. Игра в мини - футбол	1
25 (100)	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 1000м. Полоса препятствий. Подвижные игры малой активности	1
26 (101)	Приёмы закаливания. Пробное тестирование ГТО. КДК: подтягивания в висе и висе лёжа. Полоса препятствий. Подвижные игры	1
27 (102)	Правила поведения на воде. «Фестиваль ГТО»	1