

**Частное общеобразовательное учреждение
«Центр непрерывного образования»
(ЧОУ «ЦНО»)**

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**



Н.А. Распопина

ПРИНЯТО

**(протокол заседания
педагогического совета
от 06.09.2019 г. № 1)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ «ЦНО»



М.В. Шкуратская

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
1-4 класс**

Составитель:

Золотарев А.В., учитель физической культуры

Срок реализации: 4 года

**г. Находка
2019**

Содержание:

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Содержание учебного предмета.
4. Тематическое планирование:
 - 4.1. Учебно-тематическое планирование.
 - 4.2. Календарно-тематическое планирование.

1. Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 5 класс из расчета 2 часов в неделю. Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год 2-5 классы, 66 часов-1-е классы.

В учебном процессе используется базовая часть, которая является обязательным минимальным программным материалом по предмету «Физическая культура».

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Лях, В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. – М.: Просвещение, 2011.

Лях, В. И. Физическая культура : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

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

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— 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 изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки (базовый уровень)

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Таблица 1 Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса

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					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Таблица 2 Уровень физической подготовленности учащихся 2 класса

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
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Таблица 3 Уровень физической подготовленности учащихся 3 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	Низкий	высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе, лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см.	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

Бег 30 м с высокого старта, сек.	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. С	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

4класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях; демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Таблица 4 Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	Низкий	высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе, лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, сек.	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. С	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Требования к уровню подготовки выпускников, обучающихся по данной программе

Выпускники начальной школы, освоив программный материал по предмету «Физическая культура» должны **знать**:

об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

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

об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

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

о физических качествах и общих правилах их тестирования;

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

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

Выпускники должны **уметь**:

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

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Выпускники должны **владеть** двигательными умениями, навыками и способностями:

правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках;

выполнять движения с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности;

владеть техникой бега в равномерном темпе до 10 мин;

стартовать из различных исходных положений;

сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-10 шагов;

лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м;

преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;

прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-10 шагов;

прыгать на месте с поворотами на 180° - 360°;

совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла.

В метаниях на дальность и на меткость:

метать небольшие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега);

толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага;

попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма движения;

выполнять строевые упражнения;

принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки);

слитно выполнять кувырок вперёд и назад;

осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево;

уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя;

выполнять висы и упоры;

прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад;
в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В подвижных играх:

элементарно владеть мячом: держание, передача на расстоянии до 5м, ловля, ведение, броски, в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол, «Мяч ловцу».

Формирование универсальных учебных действий:

Коммуникативные УУД:

- умение выражать свои мысли
- разрешение конфликтов, постановка вопросов
- управление поведением партнера: контроль, коррекция
- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками
- построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД:

- целеполагание
- волевая саморегуляция
- коррекция
- оценка качества и уровня усвоения
- контроль в форме сличения с эталоном
- планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- умение структурировать знания
- выделение и формулирование учебной цели
- поиск и выделение необходимой информации
- анализ объектов
- синтез, как составление целого из частей
- классификация объектов.

3.Содержание учебного предмета.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программный материал по предмету Физическая культура делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола и волейбола. Программный материал

усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Программный материал включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовая часть (68 часов):

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков) - особенности зарождения физической культуры; история первых Олимпийских игр; работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способы простейшего контроля за деятельностью этих систем; обучение движениям; роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении; терминология разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; физические качества и общие правила их тестирования; общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактика осанки и поддержание достойного внешнего вида.

Техника безопасности на уроках по физической культуре (в процессе уроков) – правила поведения в спортивном зале и на стадионе; причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения; правила поведения пожарной безопасности.

Подвижные игры (26 часов) – изучение, освоение и совершенствование различных игр и их вариантов в спортивном зале и на открытой спортивной площадке; командные эстафеты; система упражнений с мячом для развития ловкости.

Гимнастика с элементами акробатики (10 часов) – комплексы упражнений с обручем, гимнастической палкой, мячом, гимнастической лентой, скакалкой; построения и перестроения; изучение, освоение и совершенствование простейших акробатических элементов; изучение, освоение и совершенствование простейших упражнений на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика, кроссовая подготовка (32 часа) – освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы и бега, беговые упражнения, бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, челночный бег; прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту способом «перешагивание»; метание мяча в цель, метание мяча на дальность, метание набивного мяча на дальность.

4.1. Учебно-тематическое планирование

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 2-х часов в неделю. Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год (1-ые кл-66 часов).

Распределение учебного времени

реализации программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		1	2	3	4	
1	Базовая часть	66	68	68	68	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				

1.2	Техника безопасности на уроках по физической культуре	<i>В процессе уроков</i>				
1.3	Подвижные игры	26	26	26	26	
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10	
1.5	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	30	32	32	32	
	ИТОГО:	66	68	68	68	

Распределение учебного времени по четвертям

	Кол-во учебных недель	Всего часов	Вид программного материала	Часы
I четверть	7	14	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	14
II четверть	8	16	Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола.	16
III четверть	10	20	Гимнастика с элементами акробатики.	10
			Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола.	10
IV четверть	9	18	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	18
Итого:	34 (1 кл-33 нед)	68 (1 кл-66 ч)		68 (1 кл-66 ч)

4.2. Календарно–тематическое планирование для 1 класса

№	Тема	Виды деятельности	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
I четверть 1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных игр. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «ловишки».	1		

2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Игры, направленные на развитие быстроты. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств	1		
3	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Игры, направленные на развитие быстроты. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении. Специальные упражнения (СУ). Подвижная игра «Пустое место», «Черные и белые».	1		
4	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Развитие координационных способностей. Эстафеты. ОРУ в движении. СУ. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров..	1		
5	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Игры, направленные на развитие быстроты. ОРУ в движении. СУ. Подвижная игра «Волки и овцы», «Простые пятнашки»	1		
6	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Игры, направленные на развитие быстроты. ОРУ в движении. СУ. Подвижная игра: «Лови мяч», «Гонка мячей по кругу»	1		
7	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Игры, направленные на развитие быстроты. ОРУ в движении. СУ. Подвижная игра «Охота на уток», «Мяч среднему»	1		
8	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Подвижная игра «Кто дальше», «Бег на руках»	1		
9	Легкая атлетика. Кроссовая	Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	1		

	подготовка.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Подвижная игра «Толкание ядра», «Бой петухов»			
10	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Подвижная игра «Толкание ядра», «Перетягивание»	1		
11	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Подвижная игра «Удержись в круге», «На прорыв»	1		
12	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Подвижная игра «Крепче круг», «Ванька-встанька»	1		
13	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести. ОРУ в движении. Подвижная игра «Зоркий глаз» «Падающая палка»	1		
14	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести. ОРУ в движении. Подвижная игра «Скачки», «Мяч над веревкой»	1		
II четверть 1	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
2	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты с препятствиями. Развитие скоростно-силовых	1		

		способностей.			
3	Подвижные игры.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра « Борьба за мяч».	1		
4	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
5	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Двигательные действия с элементами баскетбола. Техника безопасности на уроках. Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения.	1		
6	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передача мяча снизу над собой, ловля мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Беговые упражнения	1		
7	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передачи и ловля мяча снизу у стены на месте, в движении. Упражнения для развития общей выносливости.	1		
8	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передачи мяча в пол у стены на месте, в движении. Подвижные мини-игры.	1		
9	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передачи мяча снизу, в пол партнеру на месте, в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
10	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	ОРУ со скакалкой. Передачи мяча от груди у стены на месте, в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
11	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами	ОРУ с обручем. Передачи мяча сверху у стены на месте, в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		

	баскетбола.				
12	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передачи мяча сверху, от груди партнеру на месте, в движении. Игровые задания с передачей мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
13	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Эстафеты с баскетбольными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
14	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Ведение мяча на месте. Совершенствование. ОРУ со скакалкой.	1		
15	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Комплекс ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте и в движении.	1		
16	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Комплекс ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте с поворотом на 360гр, в движении.	1		
III четверть 1	Гимнастика с элементами акробатики.	Основная стойка. КПостроение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке.	1		
2	Гимнастика с элементами акробатики.	Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке лёжа на животе, из упора стоя на коленях.	1		
3	Гимнастика с элементами акробатики.	Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1		
4	Гимнастика с элементами акробатики.	Повороты на право, на лево. Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке.	1		
5	Гимнастика с элементами	Построения в колонну по одному, по звеньям.	1		

	акробатики.	Ходьба по гимнастической скамейке.			
6	Гимнастика с элементами акробатики.	ОРУ. Упражнения на равновесия. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.	1		
7	Гимнастика с элементами акробатики.	ОРУ. Упражнение для равновесия: ходьба по гимнастической скамейке Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг.	1		
8	Гимнастика с элементами акробатики.	ОРУ. Смешанные упоры на скамейке, у гимнастической стенки.	1		
9	Гимнастика с элементами акробатики.	ОРУ на осанку. СУ. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – на результат.	1		
10	Гимнастика с элементами акробатики.	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – на результат.	1		
11	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Техника безопасности в баскетболе. Основная стойка, повороты на месте с мячом и в движении.			
12	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Двигательные действия с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча на месте. Прыжковые упражнения.			
13	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами	Двигательные действия с элементами баскетбола. Техника безопасности на уроках. Ловля и передача мяча. Прыжковые	1		

	баскетбола.	упражнения.			
14	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передача мяча снизу над собой, ловля мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Беговые упражнения.	1		
15	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передачи и ловля мяча снизу у стены на месте, в движении. Упражнения для развития общей выносливости.	1		
16	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передачи мяча в пол у стены на месте, в движении. Подвижные мини-игры.	1		
17	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передачи мяча снизу, в пол партнеру на месте, в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
18	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	ОРУ со скакалкой. Передачи мяча от груди у стены на месте, в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
19	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	ОРУ с обручем. Передачи мяча сверху у стены на месте, в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
20	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передачи мяча сверху, от груди партнеру на месте, в движении. Игровые задания с передачей мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
IV четверть 1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и	1		

		прыжком в шаг.			
2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров.	1		
3	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег – 5 минут.	1		
4	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут.	1		
5	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 6 минут по слабопересеченной местности.	1		
6	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров.	1		
7	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров.	1		
8	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	1		
9	Легкая атлетика.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.	1		

	Кроссовая подготовка.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.			
10	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		
11	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	1		
12	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	1		

		Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места на результат.			
13	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Игры, направленные на развитие быстроты. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств	1		
14	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Бег до 1000 м.	1		
15	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Комплекс ОРУ Специально-беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до-1000м.	1		
16	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Комплекс СБУ. Игры с передачей эстафеты.	1		

Календарно–тематическое планирование для 2 класса

№	Тема	Виды деятельности	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
I четверть 1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Техника безопасности на уроках физкультуры.. Инструктаж по л / а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим	1		

		школьника. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.			
2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Развитие скоростных способностей. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2-3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных исходных положений (И.П.) до 30 - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). Подвижная игра – «Вороны и воробьи».	1		
3	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). Подвижная игра – «Вороны и воробьи».	1		
4	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Высокий старт. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости.	1		
5	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Высокий старт. Бег со старта в гору до 20 метров. Подвижная игра «Перемена мест».	1		
6	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Развитие координационных способностей. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров.	1		
7	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Развитие координационных способностей. Эстафеты. Бег до 60 метров.	1		

		Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.			
8	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. Подвижная игра: «Премена мест».	1		
9	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	1		
10	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Развитие скоростной выносливости. Бег от 200 до 800 м. Подвижная игра «При повторении – беги».	1		
11	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками. На дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И.П. ,с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров.	1		
12	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Развитие координационных способностей. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	1		

13	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	1		
14	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.	1		
II четверть 1	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
2	Подвижные игры.	ОРУ с обручем. Подвижная игра «Эстафета с обручем». ОРУ в движении. Подвижная игра «Вышибалы».	1		
3	Подвижные игры.	ОРУ. Подвижная игра «Метатели».	1		
4	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Инструктаж по баскетболу. Техника безопасности на уроках. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча). Развитие координационных	1		

		способностей. Терминология игры в баскетбол.			
5	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке, повороты без мяча и с мячом, передвижения, остановки. Терминология игры в баскетбол.	1		
6	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1		
7	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди у стены, в парах на месте, в движении.	1		
8	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Ловля и передача мяча двумя руками сверху у стены, в парах на месте, в движении.	1		
9	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Комплекс ОРУ с обручем. Ловля и передача мяча двумя руками в пол у стены, в парах на месте, в движении.	1		
10	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Комплекс ОРУ . Ловля и передача мяча двумя руками снизу у стены, в парах на месте, в движении.	1		
11	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Закрепление.	1		
12	Элементы баскетбола, подвижные	Ведение мяча через площадку в беге с обязательным броском по	1		

	игры с элементами баскетбола.	кольцу.			
13	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Элементы командной игры «Мяч ловцу».	1		
14	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Элементы командной игры «Мяч ловцу». Правило «Пробежка».	1		
15	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Комплекс ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением скорости. Игра в парах.	1		
16	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Комплекс ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		
III четверть 1	Гимнастика с элементами акробатики.	Гимнастика. Техника безопасности на уроках. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Подвижные мини-игры.	1		
2	Гимнастика с элементами акробатики.	Перестроения в колонне, шеренге. Смыкания, размыкания. Эстафеты.	1		
3	Гимнастика с элементами акробатики.	Комплекс ОРУ с мячами. Упор присев, группировка, перекаты в группировке.	1		
4	Гимнастика с элементами акробатики.	Перекаат назад в стойку на лопатках – перекаат в упор присев. Комплекс ОРУ со скакалкой.	1		
5	Гимнастика с элементами акробатики.	ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед, боковой. Совершенствование.	1		
6	Гимнастика с элементами акробатики.	Равновесие «Ласточка» - перекаат назад в группировке – кувырок вперед в группировке перекаат в упор присев полумост – прыжок	1		

		прогнувшись.			
7	Гимнастика с элементами акробатики.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекатом назад в группировке, стойка на лопатках с помощью.	1		
8	Гимнастика с элементами акробатики.	Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Перекатом назад в группировке стойка на лопатках с помощью.	1		
9	Гимнастика с элементами акробатики.	Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Комбинация из кувырков вперёд и кувырков назад и стойки на лопатках.	1		
10	Гимнастика с элементами акробатики.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Комбинация из кувырков вперёд, назад и стойки на лопатках с помощью.	1		
11	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Комплекс ОРУ с мячами. Потерение основной стойки. Передача мяча.	1		
12	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Комплекс ОРУ с мячами Передача мяча в движении.	1		
13	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Ведение мяча в шаге – передача партнеру – ловля. Ведение мяча со сменой направления, по квадрату. Закрепление.	1		
14	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Игровые задания: передачи мяча в парах, челночный бег с ведением и без ведения мяча.	1		
15	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Совершенствование.	1		

	баскетбола.				
16	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Обучение.	1		
17	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Общая физическая подготовка. Скоростно-силовая выносливость. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами.	1		
18	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Броски мяча из-под кольца. Совершенствование.	1		
19	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передача мяча партнеру в парах, тройках, со сменой мест.	1		
20	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Общая физическая подготовка. Подвижные мини-игры.	1		
IV четверть 1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Техника безопасности в Л/А. Прыжок в длину с места. Результат. Подвижные мини-игры.	1		
2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание. Приземление. Обучение.	1		
3	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Техника прыжка.	1		
4	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Комплекс ОРУ, СБУ. Прыжок в высоту способом перешагивания. Разбег и перешагивание.	1		
5	Легкая атлетика. Кроссовая	Комплекс ОРУ, СБУ. Техника усвоения на результат.	1		

	подготовка.				
6	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Комплекс ОРУ. Стартовое ускорение.	1		
7	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Эстафеты.с элементами беговых упражнений.	1		
8	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Совершенствование.	1		
9	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Метание малого мяча (150г.) в цель. Эстафеты.	1		
10	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Метание набивного мяча (1кг.) двумя руками из-за головы на дальность из положения стоя. Метание мяча в цель.	1		
11	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Высокий старт. Четырехминутный бег в равномерном темпе. Беговые упражнения. Упражнения на восстановление дыхания.	1		
12	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Чередование бега и шага. Бег- 400 метров.	1		
13	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Спринтерский бег. 30 метров. Беговые упражнения.	1		
14	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Разновидности прыжков с места. Подвижные мини-игры.	1		
15	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Бег в чередовании с ходьбой. 1000 метров. Восстановительные упражнения.	1		
16	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Прыжки в длину с разбега. Подбор толчковой ноги и разбега.	1		
17	Легкая атлетика. Кроссовая	Прыжки в длину с разбега. Разбег,толчок и полёт.Бег в чередовании с ходьбой	1		

	подготовка.	1000м.			
18	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Прыжки в длину с разбега. Разбег, толчок, полёт и приземлени. Техника усвоения.	1		

Календарно–тематическое планирование для 3 класса

№	Тема	Виды деятельности	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
I четверть 1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Вводный урок. Техника безопасности. Беговые упражнения. Подвижные игры.	1		

2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Развитие скоростных способностей. Перестроения. Комплекс беговых упражнений.	1		
3	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Низкий старт. Стартовое ускорение. Беговые упражнения.	1		
4	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Низкий старт. Стартовое ускорение 10 м. Подвижные мини-игры.	1		
5	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Комплекс ОРУ. Беговые упражнения. Медленный бег 6 мин.	1		
6	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	СБУ. Стартовое ускорение. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом.	1		
7	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Высокий старт. Длительный бег в равномерном темпе 6 мин. Упражнения на восстановление дыхания.	1		
8	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Челночный бег 3х10.	1		
9	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Бег 30 м. Результат. Подвижные игры.	1		
10	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Развитие скоростной выносливости. Высокий старт. Бег в равномерном темпе 400 м.	1		
11	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Перестроения. Специальные беговые упражнения. Прыжки, многоскоки.	1		
12	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Скоростно-силовая выносливость. Бег 400 метров. Результат.	1		
13	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Комплекс ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Результат.	1		
14	Легкая атлетика.	Прыжок в длину с места. Отталкивание.	1		

	Кроссовая подготовка.	Приземление. Совершенствование.			
II четверть 1	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Инструктаж по баскетболу. Техника безопасности на уроках. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча). Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	1		
2	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передача мяча снизу над собой, ловля мяча. Совершенствование. Подвижные мини-игры.	1		
3	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передачи мяча сверху в парах на месте, в движении. ОФП.	1		
4	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Подвижные мини-игры.	1		
5	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передачи мяча сверху, от груди в парах, в тройках на месте, в движении.	1		
6	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Подвижные мини-игры.	1		
7	Элементы баскетбола, подвижные	Передачи мяча в пол, из-за спины на месте, в парах. ОФП.	1		

	игры с элементами баскетбола.				
8	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передачи мяча в пол, одной рукой на месте в парах.	1		
9	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передачи мяча в пол, одной рукой от плеча в парах, тройках.	1		
10	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Ведение мяча правой, левой рукой на месте в защитной стойке. Совершенствование.	1		
11	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Ведение мяча правой, левой рукой в шаге, в беге. Подвижные мини-игры.	1		
12	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Ведение мяча со сменой направления, смена рук.	1		
13	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Ведение в шаге – передача партнеру – ловля – ведение. Совершенствование.	1		
14	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Ведение мяча в беге – передача – ловля – ведение со сменой направления.	1		
15	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Ведение мяча в беге – передача – ловля – ведение со сменой направления.	1		

16	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Комплекс ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления и скорости.			
III четверть 1	Гимнастика с элементами акробатики.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	1		
2	Гимнастика с элементами акробатики.	ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки.	1		
3	Гимнастика с элементами акробатики.	Комплекс ОРУ со скакалкой Упор присев, группировка, перекаты в группировке. Совершенствование.	1		
4	Гимнастика с элементами акробатики.	Кувырок вперед в группировке - совершенствование, согнувшись – обучение. Два кувырка вперед слитно.	1		
5	Гимнастика с элементами акробатики.	Комплекс упражнений на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кувырок вперед согнувшись.	1		
6	Гимнастика с элементами акробатики.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Кувырок назад в группировке из упора присев. Обучение.	1		
7	Гимнастика с элементами акробатики.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Стойка на лопатках. Комбинация из кувырков и стойки на лопатках.	1		
8	Гимнастика с элементами акробатики.	Комплекс ОРУ с гимнастическими обручами. Комбинация.	1		
9	Гимнастика с элементами акробатики.	Комплекс ОРУ с гимнастическими обручами. Полу-мост, мост из положения лёжа на спине.	1		

10	Гимнастика с элементами акробатики.	Комплекс ОРУ. Комбинация из кувырков, стойки на лопатках и моста из положения лёжа.	1		
11	Элементы волейбола, подвижные игры с элементами волейбола.	Двигательные действия с элементами волейбола. Техника безопасности на уроках. Передача мяча над собой – ловля мяча. Положение рук.	1		
12	Элементы волейбола, подвижные игры с элементами волейбола.	Передача мяча у стены. Верхний прием. Положение рук. Передача мяча над собой.	1		
13	Элементы волейбола, подвижные игры с элементами волейбола.	Комплекс упражнений на плечевой пояс. Общая физическая подготовка. Передача мяча над собой.	1		
14	Элементы волейбола, подвижные игры с элементами волейбола.	Нижний прием у стены. Положение рук. Обучение.	1		
15	Элементы волейбола, подвижные игры с элементами волейбола.	Нижний прием у стены. Ловля – передача.	1		
16	Элементы волейбола, подвижные игры.	Верхний прием. Передача мяча партнеру. Подвижные мини-игры.	1		
17	Элементы волейбола, подвижные игры с элементами волейбола.	Нижний прием над собой. Обучение. Эстафеты с мячами.	1		
18	Элементы волейбола, подвижные игры с элементами волейбола.	Работа в парах, тройках через сетку. Смешанный прием.	1		
19	Элементы волейбола,	Обучение двусторонней игре по правилам	1		

	подвижные игры с элементами волейбола.	волейбола «Пионербол».			
20	Элементы волейбола, подвижные игры с элементами волейбола.	«Пионербол». Расстановка, переход.	1		
IV четверть 1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Прыжок в длину с места. Результат. Подвижные мини-игры.	1		
2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание. Приземление. Обучение.	1		
3	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Техника прыжка.	1		
4	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Прыжок в высоту способом перешагивание. Разбег, толчок, полёт и приземление.	1		
5	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Прыжок в высоту. Техника усвоения.	1		
6	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Комплекс СБУ. Разновидность прыжков с места.	1		
7	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Совершенствование.	1		
8	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Техника метания малого мяча (150г) на дальность. Эстафетный бег.	1		
9	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Комплекс СБУ. Техника метания малого мяча. Оценка усвоения.	1		
10	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Высокий старт. Пятиминутный бег в равномерном темпе. Беговые упражнения. Упражнения на	1		

		восстановление дыхания.			
11	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Прыжок в длину с места. Результат.	1		
12	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Спринтерский бег. 30 метров. Беговые упражнения.	1		
13	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Длительный бег 1000 м без учета времени. Чередование бега и шага.	1		
14	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Метание набивного мяча (1кг.) двумя руками из-за головы на дальность из положения стоя. Совершенствование.	1		
15	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Высокий старт. Пятиминутный бег в равномерном темпе. Беговые упражнения. Упражнения на восстановление дыхания.	1		
16	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Прыжок в длину с разбега Подбор толчковой ноги и разбега.	1		
17	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка. Бег в чередовании с ходьбой-1000м.			
18	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Техника усвоения прыжков в длину с разбега.			

Календарно–тематическое планирование для 4 класса

№	Тема	Виды деятельности	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
I четверть 1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Вводный урок. Техника безопасности. Беговые упражнения. Подвижные игры с элементами бега.	1		

2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Строевые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений. Беговые упражнения.	1		
3	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Низкий старт. Стартовое ускорение. Беговые упражнения.	1		
4	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Низкий старт. Стартовое ускорение 30 м. из различных положений. Подвижные мини-игры.	1		
5	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОРУ. СБУ. Стартовое ускорение. Бег 60 м.	1		
6	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Комплекс ОРУ. Высокий старт. Чередование ходьбы и бега. Дистанция 800 метров.	1		
7	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Беговые упражнения. Челночный бег 3х10.	1		
8	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Бег 60 м. Результат. Подвижные мини-игры.	1		
9	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Высокий старт. Бег в равномерном темпе 800 м. Специальные беговые упражнения. Прыжки, многоскоки.	1		
10	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Скоростно-силовая выносливость. Бег 400 метров. Результат.	1		
11	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Комплекс ОРУ. Челночный бег 3х10. Результат.	1		
12	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование. Специальные беговые упражнения.	1		
13	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Прыжки в длину с разбег. Совершенствование. Бег в чередовании с ходьбой-1000м.	1		

14	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Комплекс ОРУ. СБУ.Прыжки в длину с разбега.Совершенствование.	1		
II четверть 1	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Инструктаж по баскетболу. Техника безопасности на уроках. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча). Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	1		
2	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передача мяча на месте, в движении. Ловля мяча. Совершенствование.	1		
3	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
4	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передачи мяча сверху, двумя руками от груди в парах, тройках на месте, в движении. Подвижные мини-игры.	1		
5	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передачи мяча от груди в парах, в тройках, по кругу на месте, в движении.	1		
6	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передачи мяча накатом в парах, тройках на месте, в движении. Подвижные мини-игры.	1		

7	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Подвижные мини-игры.	1		
8	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Передача и ловля мяча одной рукой от плеча в беге, в парах. ОФП.	1		
9	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Два шага – передача с места, в беге, в парах.	1		
10	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Два шага – передача в беге, в парах, тройках – ускорение.	1		
11	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении. Совершенствование.	1		
12	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Ведение мяча со сменой направления в движении.	1		
13	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Ведение мяча правой, левой рукой. Обводка. Обучение.	1		
14	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Обводка игрока в защитной стойке. Подвижные мини-игры.	1		
15	Элементы баскетбола, подвижные игры с	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Мини-игры.			

	элементами баскетбола.				
16	Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола.	Правила игры в мини-баскетбол.			
III четверть 1	Гимнастика с элементами акробатики.	Комплекс ОРУ. Кувырок вперед в группировке, боковой, два кувырка слитно. Совершенствование.	1		
2	Гимнастика с элементами акробатики.	Лазания и перелазания на гимнастической скамейке, стенке. Ходьба по гимнастической скамейке. Совершенствование.	1		
3	Гимнастика с элементами акробатики.	Кувырок вперед согнувшись. Совершенствование. Длинный кувырок. Обучение. Подвижные мини-игры.	1		
4	Гимнастика с элементами акробатики.	Комплекс упражнений на гибкость. Кувырок назад в группировке, вперёд, стойка на лопатках.	1		
5	Гимнастика с элементами акробатики.	Совершенствование акробатических комбинаций: кувырков вперёд, назад, стойки на лопатках. стойка на лопатках – перекат в упор присев – мост из положения лежа, поворот на 360°; Два кувырка в группировке вперед слитно – прыжок прогибом .	1		
6	Гимнастика с элементами акробатики.	Мост из положения лежа. Перемещения в положении «мост». Упражнения на гибкость.	1		
7	Гимнастика с элементами акробатики.	ОРУ с гимнастическими скалками. Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	1		
8	Гимнастика с элементами	ОРУ с гимнастическими скалками. Поднимание	1		

	акробатики.	ног в вися, подтягивание в вися.			
9	Гимнастика с элементами акробатики.	Комплекс ОРУ со скакалками. Прыжки со скакалкой.	1		
10	Гимнастика с элементами акробатики.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Лазание на руках на гимнастической стенке.	1		
11	Элементы волейбола, подвижные игры с элементами волейбола.	Нижний прием у стены. Положение рук. Совершенствование.	1		
12	Элементы волейбола, подвижные игры с элементами волейбола.	Смешанный прием у стены. Совершенствование.	1		
13	Элементы волейбола, подвижные игры с элементами волейбола.	Нижний прием. Передача мяча партнеру. Подвижные мини-игры.	1		
14	Элементы волейбола, подвижные игры с элементами волейбола.	Верхний, нижний прием в парах. Совершенствование.	1		
15	Элементы волейбола, подвижные игры с элементами волейбола.	Смешанный прием через сетку партнеру, в парах.	1		
16	Элементы волейбола, подвижные игры с элементами волейбола.	Смешанный прием в парах, тройках, с добавлением игрока.	1		
17	Элементы волейбола, подвижные игры с элементами волейбола.	«Пионербол». Расстановка, переход.	1		

18	Элементы волейбола, подвижные игры с элементами волейбола.	«Пионербол». Судейские жесты.	1		
19	Элементы волейбола, подвижные игры с элементами волейбола.	«Пионербол». Игра по правилам.	1		
20	Элементы волейбола, подвижные игры с элементами волейбола.	Командная игра «Эстафеты с волейбольными мячами».	1		
IV четверть 1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Результат.	1		
2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Развитие прыгучести. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Совершенствование.	1		
3	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Упражнения для развития прыгучести. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Совершенствование.	1		
4	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Результат.	1		
5	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения.	1		
6	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Комплекс ОРУ. Стартовое ускорение.	1		
7	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Эстафеты. Прыжок в длину с места. Совершенствование.	1		
8	Легкая атлетика. Кроссовая	Беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Совершенствование.	1		

	подготовка.					
9	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Техника метания малого мяча (150г) на дальность. Совершенствование. Эстафетный бег.	1			
10	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Метание малого мяча на дальность. Совершенствование.	1			
11	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Высокий старт. Шестиминутный бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование.	1			
12	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Прыжок в длину с разбега Разбег, толчок, полёт и приземление.	1			
13	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование.	1			
14	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Техника усвоения, результат.	1			
15	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	СБУ Бег в равномерном темпе. 1000 метров. Восстановительные упражнения.	1			
16	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	СБУ.1000м-результат.	1			
17	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Комплекс ОРУ, СБУ. Бег-60м-результат.				
18	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Комплекс ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой-1500м.				

