

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа № 39»

Рассмотрено

на заседании педагогического совета

Протокол № 6 от 30.08.2017г.

Утверждено

Директор школы

Т.В.Осколкова

Приказ № 64а от 04.09.2017г.



Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

для 1-4 классов (ФГОС)

Составил учитель:

Золотова Л.В.

г. Каменск – Уральский

2017

Общие положения

Рабочая программа разработана на основе нормативных документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ
- «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507) к структуре основной образовательной программы и определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении начального общего образования.
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Пояснительная записка

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 405 часов.

Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержательный раздел

Основное содержание курса «Физическая культура».

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетки: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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 двухтрех 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Календарно – тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Количество часов	Тема урока
Знания о физической культуре (2ч)		
1	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий. Физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
2	1	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (16ч)		
3	1	Беговые упражнения.
4	1	Беговые упражнения. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
5	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.
6	1	Беговые упражнения: с прыжками и с ускорением.

7	1	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
8	1	Беговые упражнения: челночный бег.
9	1	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.
10	1	Беговые упражнения (челночный бег). Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
11	1	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.
12	1	Метание малого мяча в вертикальную цель.
13	1	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
14	1	Метание малого мяча на дальность.
15	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте.
16	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
17	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
18	1	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры (7ч)		
19	1	Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр: баскетбол
20	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.
21	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.
22	1	Баскетбол: броски мяча в корзину. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
23	1	Баскетбол: броски мяча в корзину.
24	1	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола.
25	1	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
Знания о физической культуре (1 ч) 2 четверть		
26	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (6ч)		
27	1	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.
28	1	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
29	1	Акробатические упражнения: упоры; седы.
30	1	Акробатические упражнения: упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках.

31	1	Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
32	1	Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад.
Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики (11ч)		
33	1	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.
34	1	Развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
35	1	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.
36	1	Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.
37	1	Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
38	1	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки 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).
39	1	Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке.
40	1	Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО
41	1	Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы.
2	1	Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.
43	1	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры (6ч)		
44	1	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.
45	1	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: упражнений на внимание, силу.

46	1	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: упражнений на ловкость и координацию. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
3 четверть		
47	1	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
48	1	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
49	1	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
Знания о физической культуре (1ч)		
50	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (13ч)		
51	1	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
52	1	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты, спуски.
53	1	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски.
54	1	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
55	1	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Спуски, подъемы.
56	1	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.
57	1	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
58	1	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.
9	1	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
60	1	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты; спуски; подъёмы.
61	1	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.
62	1	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
63	1	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты; спуски; подъёмы.
Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок (6ч)		
64	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте.

65	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
66	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении.
67	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.
68	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
69	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры (7ч)		
70	1	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбол.
71	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
72	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча
73	1	Баскетбол: ведение мяча.
74	1	Баскетбол: ведение мяча. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
75	1	Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.
76	1	Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.
Знания о физической культуре (1ч) 4 четверть		
77	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Общеразвивающие упражнения на материале легкая атлетика (11ч)		
78	1	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
79	1	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.
80	1	Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.
81	1	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
82	1	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»

83	1	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.
84	1	Развитие быстроты: челночный бег.
85	1	Развитие быстроты: челночный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
86	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.
87	1	Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.
88	1	Развитие выносливости: равномерный 6 минутный бег. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
Способы физической деятельности (1ч)		
89	1	Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (8ч)		
90	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.
91	1	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.
92	1	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
93	1	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
94	1	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
5	1	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
96	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
97	1	Прыжковые упражнения: в длину и высоту.
Способы физической деятельности (2ч)		
98	1	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
99	1	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Календарно – тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Количество часов	Тема урока
Знания о физической культуре (1 ч) 1 четверть		
1	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (16ч)		
2	1	Легкая атлетика. Беговые упражнения.
3	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
4	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.
5	1	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения.
6	1	Беговые упражнения: из разных исходных положений. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
7	1	Беговые упражнения: челночный бег.
8	1	Беговые упражнения: челночный бег.
9	1	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
10	1	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.
11	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
12	1	Прыжковые упражнения. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
13	1	Прыжковые упражнения: в длину и высоту.
14	1	Прыжковые упражнения: в длину и высоту.
15	1	Метание: метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
16	1	Метание: метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
17	1	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр баскетбол (7ч)		
18	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.
19	1	Баскетбол. Ведение мяча. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»

20	1	Баскетбол: ведение мяча.
21	1	Баскетбол: ведение мяча.
22	1	Баскетбол: броски мяча в корзину. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
23	1	Баскетбол. Броски мяча в корзину.
24	1	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола.
Знания о физической культуре (1)		
25	1	Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (10ч) 2 четверть		
26	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
27	1	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
28	1	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: упоры; седы.
29	1	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: упражнения в группировке, перекаты Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
30	1	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: стойка на лопатках.
31	1	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: гимнастический мост.
32	1	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
33	1	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.
34	1	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине; висы.
35	1	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине; висы, перемахи. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО».
36	1	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине; висы, перемахи.

Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики (7ч)		
37	1	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах.
38	1	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.
39	1	Развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
40	1	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове. с заданной осанкой.
41	1	Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лёжа, отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.
42	1	Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
43	1	Развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя), жонглирование малыми предметами.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр: волейбол (6ч)		
44	1	Волейбол: подбрасывание мяча.
45	1	Волейбол: приём и передача мяча. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
46	1	Волейбол: подача мяча.
47	1	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола.
48	1	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
49	1	Волейбол: подвижные игры разных народов.
Знания о физической культуре (1ч) 3 четверть		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (8ч)		
51	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
52	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах.
53	1	Лыжные гонки: повороты.
54	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах; повороты. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
55	1	Лыжные гонки: спуски, подъемы.
56	1	Лыжные гонки: спуски, подъемы.

57	1	Лыжные гонки: торможения. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО».
58	1	Лыжные гонки: торможения.
Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок (6ч)		
59	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).
60	1	Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
61	1	Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов.
62	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.
63	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
64	1	Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр волейбол (4ч)		
65	1	Волейбол: подбрасывание мяча.

66	1	Волейбол: подбрасывание мяча. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
67	1	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола.
68	1	Волейбол: прием и передача мяча.
Знания о физической культуре (3ч)		
69	1	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
70	1	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.
71	1	Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние и развитие физических качеств.
Физическое совершенствование (2ч)		
72	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минутки.
73	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
Способы физкультурной деятельности (3ч)		
74	1	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
75	1	Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
76	1	Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики (3ч)		
77	1	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: бег.
78	1	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: метание и броски. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
79	1	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: упражнения на координацию.
Знания о физической культуре (1ч) 4 четверть		
80	1	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики (4ч)		

81	1	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: упражнения на выносливость.
82	1	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: упражнения на быстроту. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
83	1	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: прыжки.
84	1	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики.
85	1	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика(4ч)		
86	1	Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.
87	1	Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.
88	1	Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
89	1	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.
Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики (15ч)		
90	1	Развитие быстроты: челночный бег.
91	1	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
92	1	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
93	1	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
94	1	Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
95	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.
96	1	Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.
97	1	Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
98	1	Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.
99	1	Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.

100	1	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.
		Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
101	1	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см).
102	1	Развитие быстроты: челночный бег. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»

Календарно – тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Количество часов	Тема урока
Знания о физической культуре (1ч)		
1	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (7ч)		
2	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.
3	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
4	1	Беговые упражнения: челночный бег.
5	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте с продвижением.
6	1	Беговые упражнения: челночный бег. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
7	1	Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
8	1	Метание: метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
Способы физкультурной деятельности (1ч)		
9	1	Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики (6 ч.)		
10	1	Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: метание и броски.
11	1	Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски.
12	1	Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: выносливость и быстроту. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
13	1	Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: выносливость и быстроту.
14	1	Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: упражнения на координацию.
15	1	Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: упражнения на координацию. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр баскетбол (9)		

16	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.
17	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведения мяча.
18	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведения мяча. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
19	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведения мяча
20	1	Баскетбол: ведения мяча. Броски мяча в корзину.
21	1	Баскетбол: ведения мяча. Броски мяча в корзину. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
22	1	Баскетбол: ведения мяча. Броски мяча в корзину.
23	1	Баскетбол: броски мяча в корзину.
24	1	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
Знания о физической культуре (1ч)		
25	1	Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Знания о физической культуре (1ч) 2 четверть		
26	1	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (11ч)		
27	1	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
28	1	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке.
29	1	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад.
30	1	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.
31	1	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации (мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев)
32	1	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации (мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев)
33	1	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
34	1	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

35	1	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации (кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд).
36	1	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
37	1	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке.
Общеразвивающие упражнения		
На материале гимнастики с основами акробатики (4ч)		
38	1	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
39	1	Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
40	1	Развитие координации: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия
41	1	Развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
Способы физической культуры (2ч)		
42	1	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
43	1	Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики(6ч)		
44	1	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: упражнения на внимание.
45	1	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: упражнениями на внимание, силу, ловкость и координацию. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
46	1	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики.
47	1	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: упражнения на ловкость.
48	1	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
49	1	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.
Знания о физической культуре (1ч) 3 четверть		

50	1	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организации мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (9ч)		
51	1	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
52	1	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: повороты. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
53	1	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: повороты.
54	1	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: спуски. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
55	1	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: спуски.
56	1	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: подъёмы.
57	1	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: подъемы.
58	1	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: торможение.
59	1	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: торможение.
Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок (11ч)		
60	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки) Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
61	1	Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
62	1	Развитие координации: подборание предметов во время спуска в низкой стойке.
63	1	Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
64	1	Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов.
65	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.
66	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности
67	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
68	1	Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций
69	1	Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций
70	1	Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки (2ч)		
71	1	Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
72	1	Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр баскетбол(6ч)		
73	1	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбол: специальные передвижения без мяча
74	1	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбол: ведения мяча. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
75	1	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбол: броски мяча в корзину
76	1	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбол: броски мяча в корзину
77	1	Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.
78	1	Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.
Знания о физической культуре (1ч) 4 четверть		
79	1	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики (19ч)		
80	1	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
81	1	Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.
82	1	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.
83	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующиеся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
84	1	Развитие выносливости: Бег на дистанцию до 400м.
85	1	Развитие выносливости: равномерный 6- минутный бег. Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.
86	1	Развитие быстроты: челночный бег. Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
87	1	Развитие силовых способностей: метание набивных мячей(1-2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

88	1	Развитие силовых способностей: передача набивного мяча(1 кг) в максимальном темпе по кругу и из разных исходных положений.
89	1	Развитие быстроты: Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
90	1	Развитие быстроты: челночный бег.
91	1	Развитие выносливости: равномерный 6- минутный бег. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» обороне»
92	1	Развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперед (правым и левым) боком.
93	1	Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
94	1	Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений.
95	1	Развитие силовых способностей: прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.
96	1	Развитие силовых способностей: прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
97	1	Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.
98	1	Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики (4ч)		
99	1	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 поочерёдно
100	1	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
101	1	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);равномерный 6-минутный бег.
102	1	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков, 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).

№ п/п	Количество часов	Тема урока
Знания о физической культуре (1ч) 1 четверть		
1	1	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики (2ч)		
2	1	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.
3	1	Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
Спортивнооздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (5ч)		
4	1	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег.
5	1	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
6	1	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
7	1	Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
8	1	Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
Способы физкультурной деятельности (1ч)		
9	1	Самостоятельные занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики (5ч)		
10	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.
11	1	Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег. Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
12	1	Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег. Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
13	1	Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.
14	1	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр: баскетбол. (9ч)		
15	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
16	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.
17	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.

18	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
19	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.
20	1	Баскетбол: ведения мяча. Броски мяча в корзину.
21	1	Баскетбол: ведения мяча. Броски мяча в корзину. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
22	1	Баскетбол: ведения мяча. Броски мяча в корзину.
23	1	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола.
Способы физической деятельности (2ч)		
24	1	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
25	1	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Знания о физической культуре (1ч)		
26	1	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.
Знания о физической культуре (1ч) 2четверть		
27	1	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (10ч)		
28	1	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
29	1	Гимнастика с основами акробатики . Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке.
30	1	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед.
31	1	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, гимнастический мост. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
32	1	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
33	1	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.
34	1	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
35	1	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
36	1	Гимнастика с основами акробатики Гимнастическая комбинация (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)

37	1	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики с основами акробатики (5ч)		
38	1	Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
39	1	Развитие координации: комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.
40	1	Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа. Подготовка к сдаче нормативов ФСК «ГТО»
41	1	Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).
42	1	Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.
Знания о физической культуре (1ч)		
43	1	Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
Способы физкультурной деятельности (1ч)		
44	1	Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики (5ч)		
45	1	Игровые задания с использованием строевых упражнений.
46	1	Игровые задания с использованием строевых упражнений*, упражнений на внимание. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО».
47	1	Игровые задания с использованием строевых упражнений*, упражнений на внимание, силу.
48	1	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
49	1	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
Знания о физической культуре (1ч) 3 четверть		

50	1	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок (10ч)		
51	1	Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов.
52	1	Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов.
53	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
54	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
55	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
56	1	Развитие выносливости: в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.
57	1	Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
58	1	Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО».
59	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
60	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (8ч)		
61	1	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: повороты; спуски; подъемы; торможения. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
62	1	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.
63	1	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
64	1	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: повороты; спуски; подъемы; торможение. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО».
65	1	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: повороты; спуски; подъемы; торможение.
66	1	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: повороты; спуски; подъемы; торможение. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
67	1	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: повороты; спуски; подъемы; торможение.
68	1	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: повороты; спуски; подъемы; торможение.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки (4 ч)		
70	1	Эстафеты в передвижении на лыжах
71	1	Эстафеты в передвижении на лыжах
72	1	Упражнения на выносливость и координацию

73	1	Упражнения на выносливость и координацию
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр волейбол (6ч)		
74	1	Волейбол: подбрасывание мяча. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
75	1	Волейбол: подача мяча.
76	1	Волейбол: прием и передача мяча.
77	1	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
78	1	Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.
79	1	Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.
Знания о физической культуре (1ч) 4 четверть		
80	1	Физическая культура* . Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики (17ч)		
81	1	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.
82	1	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
83	1	Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)
84	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.
85	1	Развитие выносливости. Бег на дистанцию до 400м. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
86	1	Развитие выносливости: равномерный 6- минутный бег. Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).
87	1	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.
88	1	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
89	1	Развитие силовых способностей: Передача набивного мяча(1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.
90	1	Развитие быстроты: челночный бег.
91	1	Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
92	1	Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.

93	1	Развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперед (правым и левым) боком.
94	1	Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» обороне»
95	1	Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе.
96	1	Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
97	1	Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)		
98	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики(3ч)		
99	1	Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики: метания и броски.
100	1	Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
101	1	Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)		
102	1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

ВФСК «ГТО» - Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»