

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Инженерный лицей Новосибирского государственного технического университета»

Рекомендовано решением
Педагогического совета
МБОУ «Инженерный лицей НГТУ»
Протокол № 1
от « 27 » 08 2019__ г.



Утверждаю

Директор МБОУ

«Инженерный лицей НГТУ»

М.А. Безлепкина

Приказ № 95

от « 27 » 08 2019__ г.

Рабочая программа
по физической культуре
название учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)

для 1 классов

Количество часов: всего 99, в неделю 3 часа

для 2 классов

Количество часов: всего 102, в неделю 3 часа

для 3 классов

Количество часов: всего 102, в неделю 3 часа

для 4 классов

Количество часов: всего 102, в неделю 3 часа

Разработчик программы

Третьякова Нина Вячеславовна, учитель физической культуры

(*Ф.И.О. разработчика программы, занимаемая должность, квалификационная категория*)

г. Новосибирск 2019 г.

«Программа обсуждалась на заседании кафедры/ методического объединения учителей

Кафедра ФК МБОУ « Инженерный лицей НГТУ»

Протокол заседания № 23 от «28» 08 2019г.

Подпись руководителя кафедры/МО» Коден Коденева Е.Р.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 – 4 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования «Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы» (Москва: Просвещение, 2012 г.)

Общая характеристика курса

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1 – 4 классов разработана в соответствии с основными положениями Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования 2009 г., требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по УМК, и скорректирована по материалам программы «Физическая культура» Матвеев А.П. Рабочая программа физическая культура – М. Просвещение, 2012 г.

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач**:

- * укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- * совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- * формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли и укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- * развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- * обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

*умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

*умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

*умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в 1, 2, 3, 4 классах в объеме не менее 405 часов, из них I классе – 99 часов, а во II классе – 102 часа, в III классе – 102 часа, IV классе – 102 часа ежегодно.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

1. Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

1.1 формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

1.2 формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

1.3 развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

1.4 развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- 1.5 формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 1.6 развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 1.7 формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

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

3. Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

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

Планируемые результаты

Учебный предмет «Физическая культура» направлен на:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Знания о физической культуре

Выпускник научится (будет):

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, 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);
- 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 (будет):

- 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.

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 получит возможность научиться:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия), в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; 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 научится (будет):

- 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);
- разрабатывать индивидуальный маршрут подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 классе оценки не ставятся, во 2 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Годовое распределение сетки часов на разделы программы
Физического воспитания в 1-4 классах**

№	Разделы и темы программного материала	Классы			
		I	II	III	IV
1	2	3	4	4	4
I	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Легкоатлетические упражнения	33	36	36	36
1.3	Гимнастические упражнения.	14	14	14	14
1.4	Подвижные игры на основе волейбола	15	15	15	15
1.5	Флорбол	22	12	12	12
II	Вариативная часть	15	25	25	25
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	15	15	15	15
2.2	Спортивная игра футбол		10	10	10
	Итого:	99	102	102	102

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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, выносливости, гибкости, координации.

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 развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке. Ритмические упражнения.

Легкая атлетика

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

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

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

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале раздела «Легкая атлетика»: игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале раздела «Спортивные игры»:

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.

Флорбол: хват клюшки одной, двумя руками, ведение мяча, ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге, ведение мяча «восьмеркой», бросок мяча, отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

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, взмахами ногами, наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях, комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной

позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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 и коррекции 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 1-3 кг, гантели до 100г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся 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, лёжа, согнувшись; отжимание с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо, и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики:

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15-20 см); передача набивного мяча (1-2 кг.) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной 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 и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

№	Нормативы		1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек.)	М	6,1	6,9	7,2	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		Д	6,6	7,0	7,5	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 60 м (сек.)	М	11,2	11,8	12,4	11,0	11,6	12,2	10,8	11,4	12,0	10,0	10,8	11,0
		Д	11,4	12,0	12,8	11,2	11,8	12,6	11,0	11,6	12,4	10,3	11,0	11,5
3	Бег 1000 м (мин, сек)	М	Без учета времени			+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Д				+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	9,9	10,8	11,2	9,9	10,8	11,2	9,5	10,0	10,7	9,0	9,6	10,5
		Д	10,2	11,3	11,7	10,2	11,3	11,7	9,7	10,5	11,0	9,5	10,2	10,8
5	Прыжок в длину с места (см)	М	140	115	100	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		Д	130	110	90	140	125	110	150	130	120	155	145	135
6	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	75	70	65	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		Д	65	60	55	70	65	60	75	70	65	80	75	70
7	Прыжки через скакалку (количество раз/мин.)	М	40	30	15	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		Д	50	30	20	80	70	60	90	80	70	100	90	80
8	Отжимания (количество раз)	М	8	6	4	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		Д	7	5	3	8	6	4	10	7	5	14	11	8
9	Подтягивания из положения вис (количество раз)	М	3	2	1	3	2	1	4	3	2	6	4	3
		Д												
10	Метание т/м (м)	М	15	12	10	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		Д	12	10	8	12	10	8	15	12	10	18	15	12
11	Бросок набивного мяча	М	3 м и больше	1,50 – 2,49	0,99 и меньше	3 и больше	2,00 – 2,49	0,99 и меньше	3,50 и больше	2,00- 2,99	1,49 и меньше	4,50 и больше	3,00- 3,99	2,49 и меньше
		Д	2,50 и более	1,50- 1,99	0,99 и меньше	2,50 и более	1,50- 1,99	0,99 и меньше	3,00 и больше	1,50 - 2,49	0,99 и меньше	4,50 и больше	2,50- 3,49	1,99 и меньше
12	Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз/ мин)	М	26	20	18	28	26	24	30	28	26	33	30	28
		Д	18	15	13	23	21	19	25	23	21	28	25	23
13	Приседания (количество раз/ мин)	М	35	30	33	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		Д	30	25	20	38	36	34	40	38	36	42	40	38

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу).

Требования к качеству освоения программного материала в 1 классе

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

Знать и 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.

Требования к качеству освоения программного материала во 2 классе

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

Знать и иметь представление:

- * о зарождении древних Олимпийских игр;
- * о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- * о правилах проведения закаливающих 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 закаливающие 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.

Требования к качеству освоения программного материала 3 класс

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

Знать и 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.

Требования к качеству освоения программного материала 4 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- * Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- * О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- * О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- * Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- * О терминологии изучаемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- * О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- * Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- * О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- * Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- * Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- * Организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- * Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№		Раздел программы	Тема урока
1	1	Легкая атлетика	<p>Тема: Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Содержание и значение уроков физической культуры.</p> <p>Деятельность обучающихся: Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра-упражнение «Горелки». Развитие скоростных качеств.</p> <p>Знать: правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).</p>
2	2		<p>Тема: Высокий и низкий старт.</p> <p>Деятельность обучающихся: Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м) с высокого, низкого старта. Подвижные игры на внимание. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.</p> <p>Знать: понятия короткая дистанция.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).</p>
3	3		<p>Тема: Тестирование бега на 30, 60 метров.</p> <p>Деятельность обучающихся: Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Тестирование бега на 30, 60 метров. Подвижные игры в беге. Понятие «короткая дистанция».</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, 60 м).</p>
4	4		<p>Тема: Челночный бег 3x10 м.</p> <p>Деятельность обучающихся: Понятие «короткая дистанция». Сочетание различных видов ходьбы. Беговые упражнения. Челночный бег 3x10 метров. Подвижные игры в движении</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге; технику челночного бега 3x10 м.</p>
5	5		<p>Тема: Тестирование челночного бега 3x10 м.</p> <p>Деятельность обучающихся: Разминка со специально беговыми упражнениями. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Тестирование челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Салки». Развитие скоростных качеств.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге; технику челночного бега 3x10 м.</p>
6	6		<p>Тема: Прыжок в длину с места. Значение физической культуры для укрепления здоровья человека.</p> <p>Деятельность обучающихся: ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Эстафеты.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.</p>
7	7		<p>Тема: Тестирование прыжка в длину с места.</p> <p>Деятельность обучающихся: ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Эстафеты.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.</p>
8	8		<p>Тема: Метание малого мяча на дальность.</p> <p>Деятельность обучающихся: ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя по направлению метания. Подвижные игры на основе легкой атлетики. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.</p>
9	9		<p>Тема: Тестирование метания малого мяча на дальность.</p> <p>Деятельность обучающихся: ОРУ. Тестирование метания малого мяча из положения стоя по направлению метания. Подвижные игры на основе легкой атлетики. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.</p>
10	10		<p>Тема: Режим дня и личная гигиена человека. Прием нормативов ГТО.</p> <p>Деятельность обучающихся: Беседа на тему «Режим дня школьника и его личная гигиена». Ходьба с заданием с переходом на</p>

		<p>бег. Упражнения на развитие координации. Игровая разминка для развития внимания. Прием нормативов ГТО.</p> <p>Уметь: выполнить нормативы соответственно четырех, пяти или шести тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30 метров, челночный бег 3x10 метров, гибкость (наклоны вперед) и выносливость (бег на 1 км).</p>
11	11	<p>Тема: Прием нормативов ГТО.</p> <p>Деятельность обучающихся: Беседа на тему «Физические качества человека. Что такое выносливость?». Выполнение упражнений, способствующих развитию выносливости. Прием нормативов ГТО.</p> <p>Уметь: выполнить нормативы соответственно четырех, пяти или шести тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30 метров, челночный бег 3x10 метров, гибкость (наклоны вперед) и выносливость (бег на 1 км).</p>
12	12	<p>Тема: Упражнения, способствующие развитию прыгучести. Прием нормативов ГТО.</p> <p>Деятельность обучающихся: Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Прием нормативов ГТО. Развитие скоростных и координационных способностей.</p> <p>Уметь: выполнить нормативы соответственно четырех, пяти или шести тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30 метров, челночный бег 3x10 метров, гибкость (наклоны вперед) и выносливость (бег на 1 км).</p>
13	13	<p>Тема: Русские народные подвижные игры.</p> <p>Деятельность обучающихся: Выполнить трехминутный бег. Дыхательные упражнения. Упражнения разминки на развитие внимания. Русские народные подвижные игры.</p> <p>Знать: технику безопасности во время игр, правила игр.</p> <p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p>
14	14	<p>Тема: Русские народные подвижные игры.</p> <p>Деятельность обучающихся: Выполнить трехминутный бег. Дыхательные упражнения. Упражнения разминки на развитие внимания. Русские народные подвижные игры.</p> <p>Знать: технику безопасности во время игр, правила игр.</p> <p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p>
15	15	<p>Тема: Прием нормативов «Президентских состязаний».</p> <p>Деятельность обучающихся: Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м. Прием нормативов «Президентских состязаний».</p> <p>Уметь: выполнить нормативы, творческое задание.</p>
16	16	<p>Тема: Прием нормативов «Президентских состязаний».</p> <p>Деятельность обучающихся: Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м. Прием нормативов «Президентских состязаний».</p> <p>Уметь: выполнить нормативы, творческое задание.</p>
17	17	<p>Тема: Прием нормативов «Президентских состязаний».</p> <p>Деятельность обучающихся: Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м. Прием нормативов «Президентских состязаний».</p> <p>Уметь: выполнить нормативы, творческое задание.</p>
18	18	<p>Тема: Кроссовая подготовка.</p> <p>Деятельность обучающихся: Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега</p> <p>Знать: правила игры.</p> <p>Уметь: бегать в равномерном темпе, по слабо пересеченной местности (до 1 км).</p>
19	19	<p>Тема: Кроссовая подготовка.</p> <p>Деятельность обучающихся: Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.</p> <p>Знать: правила игры.</p> <p>Уметь: бегать в равномерном темпе, по слабо пересеченной местности (до 1 км).</p>
20	20	<p>Тема: Кроссовая подготовка.</p>

			<p>Деятельность обучающихся: Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости</p> <p>Знать: правила игры.</p> <p>Уметь: бегать в равномерном темпе, по слабо пересеченной местности (до 1 км).</p>
21	21		<p>Тема: Кроссовая подготовка.</p> <p>Деятельность обучающихся: Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»</p> <p>Знать: правила игры.</p> <p>Уметь: бегать в равномерном темпе, по слабо пересеченной местности (до 1 км).</p>
22	1	Гимнастика	<p>Тема: Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.</p> <p>Деятельность обучающихся: Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Подвижная игра на основе гимнастике. Развитие координационных способностей.</p> <p>Знать: правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.</p>
23	2		<p>Тема: Строевые упражнения. Упражнения с мячами.</p> <p>Деятельность обучающихся: Основная стойка. Построение в колонну по одному. Упражнения с мячами. Подвижная игра на основе гимнастике. Развитие координационных способностей.</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды, упражнения с мячами.</p>
24	3		<p>Тема: Строевые упражнения. Упражнения с мячами.</p> <p>Деятельность обучающихся: Основная стойка. Построение в колонну по одному. Упражнения с мячами. Подвижная игра на основе гимнастике. Развитие координационных способностей.</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды, упражнения с мячами.</p>
25	4		<p>Тема: Строевые упражнения. Принципы построения и проведения утренней зарядки.</p> <p>Деятельность обучающихся: Строевые упражнения. Комплекс упражнений утренней зарядки. Подвижная игра на внимание. Развитие координационных способностей.</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды, комплекс упражнений утренней зарядки.</p>
26	5		<p>Тема: Тестирование подъема туловища за 30 секунд. Строевые упражнения.</p> <p>Деятельность обучающихся: Выполнять организующие строевые команды. Выполнить ходьбу, переходящую в легкий бег. Тестирование подъема туловища за 30 секунд. Подвижные игры на основе гимнастики.</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды, технику подъема туловища, играть в подвижные игры.</p>
27	6		<p>Тема: Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения.</p> <p>Деятельность обучающихся: Строевые команды. Выполнить бег, ходьбу, дыхательную гимнастику. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.</p> <p>Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения на развитие гибкости.</p>
28	7		<p>Тема: Строевые упражнения. Полоса препятствий.</p> <p>Деятельность обучающихся: Строевые команды. ОРУ с набивными мячами. Полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.</p> <p>Уметь: выполнять строевые упражнения, полосу препятствий.</p>
29	8		<p>Тема: Упражнения для развития равновесия и координации. Дать представление о правильной осанке и умении сохранять ее в движении.</p> <p>Деятельность обучающихся: Выполнить строевые команды, бег между стойками «змейкой». Упражнения для развития равновесия и координации. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.</p> <p>Уметь: выполнять упражнения в равновесии и координации.</p>
30	9		<p>Тема: Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.</p> <p>Деятельность обучающихся: Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.</p> <p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, выполнять упражнения на скамейке.</p>
31	10		<p>Тема: Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.</p> <p>Деятельность обучающихся: Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. ОРУ на гимнастической стенке,</p>

			скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. Уметь: лазать по гимнастической стенке, выполнять упражнения на скамейке.
32	11		Тема: Упражнения в парах. Деятельность обучающихся: Выполнить ходьбу «змейкой» вокруг стоек. Разминка с гимнастическими палками. ОРУ в парах. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. Уметь: выполнять упражнения с гимнастическими палками, в парах.
33	12		Тема: Ритмические упражнения. Деятельность обучающихся: ОРУ в движении. Танцевальные упражнения с обручами. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. Знать: связку танцевальных упражнений. Уметь: выполнять танцевальные упражнения.
34	13		Тема: Строевые упражнения. Ритмические упражнения. Деятельность обучающихся: Бег, Беговые упражнения. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Танцевальные упражнения с обручами. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. Знать: связку танцевальных упражнений. Уметь: выполнять танцевальные упражнения.
35	14		Тема: Строевые упражнения. Ритмические упражнения. Деятельность обучающихся: Бег, Беговые упражнения. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Танцевальные упражнения с обручами. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики. Знать: связку танцевальных упражнений. Уметь: выполнять танцевальные упражнения.
36	1	Баскетбол	Тема: Техника безопасности при занятиях баскетболом. Подвижные игры на основе баскетбола Деятельность обучающихся: Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ с мячом. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. Знать: технику безопасности при занятиях подвижными играми на основе баскетбола. Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
37	2		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
38	3		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей» в колоннах. Развитие координационных способностей. Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
39	4		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей» в колоннах. Развитие координационных способностей. Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
40	5		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ с мячами. Игра «Передача мячей» в колоннах». Развитие координационных способностей. Знать: правила игр. Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
41	6		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся:

			ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
42	7		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
43	8		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
44	9		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
45	10		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
46	11		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
47	12		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
48	13		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
49	14		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Лапта». Развитие координационных способностей. Знать: правила игры.

			Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
50	15		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Лапта». Развитие координационных способностей. Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
51	1	Волейбол	Тема: Техника безопасности при занятиях волейболом. Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. Знать: технику безопасности при занятиях подвижными играми на основе волейбола. Уметь: владеть мячом (держат, ловить, выполнять передачи, подачи) в процессе подвижных игр.
52	2		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держат, ловить, выполнять передачи, подачи) в процессе подвижных игр.
53	3		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держат, ловить, выполнять передачи, подачи) в процессе подвижных игр.
54	4		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держат, ловить, выполнять передачи, подачи) в процессе подвижных игр.
55	5		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держат, ловить, выполнять передачи, подачи) в процессе подвижных игр.
56	6		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держат, ловить, выполнять передачи, подачи) в процессе подвижных игр.
57	7		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держат, ловить, выполнять передачи, подачи) в процессе подвижных игр.
58	8		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держат, ловить, выполнять передачи, подачи) в процессе подвижных игр.
59	9		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. Знать: правила игры.

			Уметь: владеть мячом (держать, ловить, выполнять передачи, подачи) в процессе подвижных игр.
60	10		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола. Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держать, ловить, выполнять передачи, подачи) в процессе подвижных игр.
61	11		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол» Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держать, ловить, выполнять передачи, подачи) в процессе подвижных игр.
62	12		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол». Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держать, ловить, выполнять передачи, подачи) в процессе подвижных игр.
63	13		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол». Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держать, ловить, выполнять передачи, подачи) в процессе подвижных игр.
64	14		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол». Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держать, ловить, выполнять передачи, подачи) в процессе подвижных игр.
65	15		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол». Знать: правила игры. Уметь: владеть мячом (держать, ловить, выполнять передачи, подачи) в процессе подвижных игр.
66	1	Флорбол	Тема: Техника безопасности при занятиях флорболом. История возникновения флорбола. Деятельность обучающихся: Бег. ОРУ. Эстафета с клюшками, мячами для флорбола. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать: технику безопасности при игре в флорбол. Уметь: владеть мячом (держать, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.
67	2		Тема: Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Развитие скоростно-силовых способностей. Знать: правила игры в флорбол. Уметь: владеть мячом (держать, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.
68	3		Тема: Хват клюшки одной, двумя руками. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Хват клюшки одной, двумя руками. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать: правила игры в флорбол. Уметь: владеть мячом (держать, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.
69	4		Тема: Специальная физическая подготовка. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Специальная физическая подготовка.

			Знать: правила игры в флорбол. Уметь: владеть мячом (держат, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.
70	5		Тема: Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Знать: правила игры в флорбол. Уметь: владеть мячом (держат, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.
71	6		Тема: Учебная игра в флорбол с заданием. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра с заданием. Знать: правила игры в флорбол. Уметь: владеть мячом (держат, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.
72	7		Тема: Отбор мяча ногой. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Отбор мяча ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать: правила игры в флорбол. Уметь: владеть мячом (держат, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.
73	8		Тема: Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать: правила игры в флорбол. Уметь: владеть мячом (держат, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.
74	9		Тема: Техника игры вратаря и техника защиты вратаря. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Техника игры вратаря и техника защиты вратаря. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать: правила игры в флорбол. Уметь: владеть мячом (держат, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.
75	10		Тема: Учебная игра в флорбол с заданием. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Знать: правила игры в флорбол. Уметь: владеть мячом (держат, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.
76	11		Тема: Учебная игра в флорбол с заданием. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Знать: правила игры в флорбол. Уметь: владеть мячом (держат, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.
77	12		Тема: Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Знать: правила игры в флорбол. Уметь: владеть мячом (держат, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.
78	13		Тема: Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать: правила игры в флорбол. Уметь: владеть мячом (держат, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.
79	14		Тема: Специальная физическая подготовка. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Специальная физическая подготовка. Уметь: выполнять упражнения.
80	15		Тема: Тактика игры вратаря. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тактика игры вратаря. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать: правила игры в флорбол. Уметь: владеть мячом (держат, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.

81	16		<p>Тема: Выбор места для оборонительного действия.</p> <p>Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Выбор места для оборонительного действия. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Знать: правила игры в флорбол.</p> <p>Уметь: владеть мячом (держать, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.</p>
82	17		<p>Тема: Учебная игра в флорбол с заданием.</p> <p>Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием.</p> <p>Знать: правила игры в флорбол.</p> <p>Уметь: владеть мячом (держать, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.</p>
83	18		<p>Тема: Учебная игра в флорбол с заданием.</p> <p>Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием.</p> <p>Знать: правила игры в флорбол.</p> <p>Уметь: владеть мячом (держать, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.</p>
84	19		<p>Тема: Учебная игра в флорбол с заданием.</p> <p>Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием.</p> <p>Знать: правила игры в флорбол.</p> <p>Уметь: владеть мячом (держать, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.</p>
85	20		<p>Тема: Учебная игра в флорбол с заданием.</p> <p>Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием.</p> <p>Знать: правила игры в флорбол.</p> <p>Уметь: владеть мячом (держать, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.</p>
86	21		<p>Тема: Учебная игра в флорбол с заданием.</p> <p>Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием.</p> <p>Знать: правила игры в флорбол.</p> <p>Уметь: владеть мячом (держать, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.</p>
87	22		<p>Тема: Учебная игра в флорбол с заданием.</p> <p>Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием.</p> <p>Знать: правила игры в флорбол.</p> <p>Уметь: владеть мячом (держать, ловить, выполнять передачи, вести) в процессе игры в флорбол.</p>
88	1	Легкая атлетика	<p>Тема: Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Прыжок в длину с места.</p> <p>Деятельность обучающихся: Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Подвижные игры на основе легкой атлетики. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.</p> <p>Знать: правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью, прыжок в длину с места.</p>
89	2		<p>Тема: Тестирование прыжка в длину с места.</p> <p>Деятельность обучающихся: Прыжки с поворотом на 180°. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью, прыжок в длину с места.</p>
90	3		<p>Тема: Челночный бег 3x10 м.</p> <p>Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью.</p>
91	4		<p>Тема: Тестирование челночного бега 3x10 м.</p> <p>Деятельность обучающихся: Тестирование челночного бега 3x10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью.</p>
92	5		<p>Тема: Бег на 30, 60 метров.</p>

		<p>Деятельность обучающихся: Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег на 30 м с низкого старта. Подвижная игра «Салки с домом». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью.</p>
93	6	<p>Тема: Тестирование бега на 30, 60 метров. Деятельность обучающихся: Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Тестирование бега на 30 м с низкого старта. Подвижная игра «Салки с домом». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью.</p>
94	7	<p>Тема: Метание мяча. Деятельность обучающихся: Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, метать в цель.</p>
95	8	<p>Тема: Тестирование метания мяча. Деятельность обучающихся: ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. Тестирование метания мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, метать в цель.</p>
96	9	<p>Тема: Бег по пересеченной местности. Деятельность обучающихся: Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. Уметь: бегать в равномерном темпе по пересеченной местности.</p>
97	10	<p>Тема: Бег по пересеченной местности. Деятельность обучающихся: Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. Уметь: бегать в равномерном темпе по пересеченной местности.</p>
98	11	<p>Тема: Круговая тренировка. Деятельность обучающихся: Бег по кругу, упражнения для восстановления дыхания. Круговая тренировка Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. Уметь: бегать в равномерном темпе, выполнять упражнения круговой тренировки.</p>
99	12	<p>Тема: Подведение итогов года Обучение правилам поведения на воде. Деятельность обучающихся: Обучение правилам поведения на воде. ОРУ в движении. Игра в футбол. Знать: правила поведения на воде. Уметь: играть в футбол.</p>

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№		Раздел программы	Тема урока
1	1	Легкая атлетика	Тема: Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег на короткие дистанции. Деятельность обучающихся: Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Подвижные игры на основе легкой атлетики.
2	2		Тема: Ходьба и бег на короткие дистанции. Деятельность обучающихся: Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш».
3	3		Тема: Ходьба и бег на короткие дистанции. Деятельность обучающихся: Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра в футбол.
4	4		Тема: Тестирование бега на короткие дистанции. Деятельность обучающихся: Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра в футбол.
5	5		Тема: Прием нормативов ГТО. Деятельность обучающихся: Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО
6	6		Тема: Прием нормативов ГТО. Деятельность обучающихся: Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО
7	7		Тема: Прием нормативов ГТО. Деятельность обучающихся: Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО
8	8		Тема: Метание малого мяча на дальность. Деятельность обучающихся: Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
9	9		Тема: Метание малого мяча на дальность. Деятельность обучающихся: Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
10	10		Тема: Тестирование метания малого мяча на дальность. Деятельность обучающихся: Тестирование метания малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
11	11		Тема: Прием нормативов «Президентских состязаний». Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростных и координационных способностей.
12	12		Тема: Прием нормативов «Президентских состязаний». Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростных и координационных способностей.
13	13		Тема: Прием нормативов «Президентских состязаний». Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростных и координационных способностей.
14	14		Тема: Челночный бег 3x10 м. Деятельность обучающихся: Челночный бег 3x10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
15	15		Тема: Тестирование челночного бега 3x10 м. Деятельность обучающихся: Челночный бег 3x10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.

			Подвижные игры на основе легкой атлетики.
16	16		Тема: Прыжок в длину с места. Деятельность обучающихся: Равномерный бег 3 мин.ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
17	17		Тема: Прыжок в длину с места. Деятельность обучающихся: Равномерный бег 3 мин.ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
18	18		Тема: Тестирование прыжка в длину с места. Деятельность обучающихся: Равномерный бег 3 мин.ОРУ. Прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
19	19		Тема: Кроссовая подготовка. Деятельность обучающихся: Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбак и рыбки»
20	20		Тема: Кроссовая подготовка. Деятельность обучающихся: Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь».
21	21		Тема: Кроссовая подготовка. Деятельность обучающихся: Кросс 1 км. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
22	1	Гимнастика	Тема: Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Деятельность обучающихся: Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
23	2		Тема: Строевые упражнения. Упражнения с мячами. Деятельность обучающихся: Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Упражнения с мячами. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Подвижные игры на основе гимнастики.
24	3		Тема: Строевые упражнения. Упражнения с мячами. Деятельность обучающихся: Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Упражнения с мячами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
25	4		Тема: Строевые упражнения. Принципы построения и проведения утренней зарядки. Деятельность обучающихся: Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Разучить комплекс утренней зарядки. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
26	5		Тема: Тестирование подъема туловища за 30 секунд. Строевые упражнения. Деятельность обучающихся: Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Тестирование подъема туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
27	6		Тема: Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения. Деятельность обучающихся: Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Упражнения для развития гибкости. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
28	7		Тема: Строевые упражнения. Полоса препятствий. Деятельность обучающихся: Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
29	8		Тема: Упражнения для развития равновесия и координации. Дать представление о правильной осанке и умении сохранять ее в движении. Деятельность обучающихся: Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Упражнения для развития равновесия и координации. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
30	9		Тема: Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Деятельность обучающихся: Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Упражнения на

			гимнастической стенке, скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
31	10		Тема: Тестирование упражнений на гимнастической стенке, скамейке. Деятельность обучающихся: Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Тестирование упражнений на гимнастической стенке, скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
32	11		Тема: Упражнения в парах. Деятельность обучающихся: ОРУ в движении. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
33	12		Тема: Строевые упражнения. Ритмические упражнения. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
34	13		Тема: Строевые упражнения. Ритмические упражнения. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
35	14		Тема: Висы. Строевые упражнения. Ритмические упражнения. Деятельность обучающихся: Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
36	1	Баскетбол	Тема: Техника безопасности при занятиях баскетболом. Подвижные игры на основе баскетбола Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.
37	2		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.
38	3		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.
39	4		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.
40	5		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.
41	6		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.
42	7		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.
43	8		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей.
44	9		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей.

45	10		<p>Тема: Подвижные игры на основе баскетбола</p> <p>Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.</p>
46	11		<p>Тема: Подвижные игры на основе баскетбола</p> <p>Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.</p>
47	12		<p>Тема: Подвижные игры на основе баскетбола</p> <p>Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.</p>
48	13		<p>Тема: Подвижные игры на основе баскетбола</p> <p>Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей</p>
49	14		<p>Тема: Подвижные игры на основе баскетбола</p> <p>Деятельность обучающихся: Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>
50	15		<p>Тема: Подвижные игры на основе баскетбола</p> <p>Деятельность обучающихся: Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>
51	1	Волейбол	<p>Тема: Техника безопасности при занятиях волейболом. Подвижные игры на основе волейбола.</p> <p>Деятельность обучающихся: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств.</p>
52	2		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола.</p> <p>Деятельность обучающихся: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств.</p>
53	3		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола.</p> <p>Деятельность обучающихся: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств.</p>
54	4		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола.</p> <p>Деятельность обучающихся: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств.</p>
55	5		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола.</p> <p>Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола.</p>
56	6		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола.</p> <p>Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола.</p>
57	7		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола.</p> <p>Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола.</p>
58	8		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола.</p> <p>Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола.</p>
59	9		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола.</p> <p>Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола.</p>
60	10		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола.</p>

			Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола.
61	11		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол»
62	12		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол»
63	13		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол»
64	14		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол»
65	15		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол»
66	1	Футбол	Тема: Техника безопасности при занятиях футболом. Ведение мяча. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.
67	2		Тема: Ведение мяча. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.
68	3		Тема: Тестирование ведения мяча. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Тестирование ведения мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.
69	4		Тема: Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.
70	5		Тема: Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.
71	6		Тема: Тестирование удара по неподвижному и катящемуся мячу. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.
72	7		Тема: Остановка мяча. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.
73	8		Тема: Остановка мяча. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие

			координационных способностей. Игра в футбол.
74	9		Тема: Тестирование остановки мяча. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.
75	10		Тема: Правила игры в футбол. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Правила игры в футбол. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.
76	1	Флорбол	Тема: Техника безопасности при занятиях флорболом. История возникновения флорбола. Деятельность обучающихся: Бег. ОРУ. Эстафета с клюшками, мячами для флорбола. Развитие скоростно-силовых способностей
77	2		Тема: Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Развитие скоростно-силовых способностей.
78	3		Тема: Хват клюшки одной, двумя руками. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Хват клюшки одной, двумя руками. Развитие скоростно-силовых способностей.
79	4		Тема: Специальная физическая подготовка Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Специальная физическая подготовка.
80	5		Тема: Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, с боку), по прямой и по дуге.
81	6		Тема: Учебная игра в флорбол с заданием Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра с заданием.
82	7		Тема: Отбор мяча ногой. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Отбор мяча ногой. Развитие скоростно-силовых способностей.
83	8		Тема: Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Развитие скоростно-силовых способностей.
84	9		Тема: Техника игры вратаря и техника защиты вратаря. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Техника игры вратаря и техника защиты вратаря. Развитие скоростно-силовых способностей.
85	10		Тема: Учебная игра в флорбол с заданием. Деятельность обучающихся: ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей.
86	11		Тема: Учебная игра в флорбол с заданием. Деятельность обучающихся: ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей
87	12		Тема: Учебная игра в флорбол с заданием. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием
88	1	Легкая атлетика	Тема: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места. Деятельность обучающихся: Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Волк во ров». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей
89	2		Тема: Прыжок в длину с места. Деятельность обучающихся: Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных

			и координационных способностей
90	3		Тема: Тестирование прыжка в длину с места. Деятельность обучающихся: Прыжки с поворотом на 180°. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.
91	4		Тема: Челночный бег 3х10 м. Деятельность обучающихся: Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
92	5		Тема: Челночный бег 3х10 м. Деятельность обучающихся: Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
93	6		Тема: Тестирование челночного бега 3х10 м. Деятельность обучающихся: Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
94	7		Тема: Метание мяча. Деятельность обучающихся: Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.
95	8		Тема: Метание мяча. Деятельность обучающихся: Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.
96	9		Тема: Тестирование метания мяча. Деятельность обучающихся: Тестирование метания мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.
97	10		Тема: Ходьба и бег. Деятельность обучающихся: Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей Подвижные игры на основе легкой атлетики.
98	11		Тема: Бег по пересеченной местности. Деятельность обучающихся: Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
99	12		Тема: Бег по пересеченной местности. Деятельность обучающихся: Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»
100	13		Тема: Бег по пересеченной местности. Деятельность обучающихся: Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
101	14		Тема: Бег по пересеченной местности. Деятельность обучающихся: Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.
102	15		Тема: Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде. Деятельность обучающихся: Обучение правилам поведения на воде .ОРУ в движении. Игра в футбол.

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№		Раздел программы	Тема урока
1	1	Легкая атлетика	Тема: Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег на короткие дистанции. Деятельность обучающихся: Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Развитие скоростных способностей..
2	2		Тема: Ходьба и бег на короткие дистанции. Деятельность обучающихся: Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш».
3	3		Тема: Ходьба и бег на короткие дистанции. Деятельность обучающихся: Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег на результат 100 м. Игра в футбол.
4	4		Тема: Тестирование бега на короткие дистанции. Деятельность обучающихся: Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. ОРУ. Тестирование бега на короткие дистанции. Игра в футбол.
5	5		Тема: Прием нормативов ГТО Деятельность обучающихся: Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО
6	6		Тема: Прием нормативов ГТО Деятельность обучающихся: Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО
7	7		Тема: Прием нормативов ГТО Деятельность обучающихся: Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО
8	8		Тема: Метание малого мяча на дальность Деятельность обучающихся: Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
9	9		Тема: Метание малого мяча на дальность Деятельность обучающихся: Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
10	10		Тема: Тестирование метания малого мяча на дальность Деятельность обучающихся: Тестирование метания малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
11	11		Тема: Прием нормативов «Президентских состязаний». Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростных и координационных способностей.
12	12		Тема: Прием нормативов «Президентских состязаний». Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростных и координационных способностей.
13	13		Тема: Прием нормативов «Президентских состязаний». Деятельность обучающихся: ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Прием нормативов «Президентских состязаний»
14	14		Тема: Челночный бег 3x10 м. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.
15	15		Тема: Тестирование челночного бега 3x10 м. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование челночного бега 3x10 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.
16	16		Тема: Прыжок в длину с места.

			<p>Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
17	17		<p>Тема: Прыжок в длину с места. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
18	18		<p>Тема: Тестирование прыжка в длину с места. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
19	19		<p>Тема: Кроссовая подготовка. Деятельность обучающихся: Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики.</p>
20	20		<p>Тема: Кроссовая подготовка. Деятельность обучающихся: Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики.</p>
21	21		<p>Тема: Кроссовая подготовка. Деятельность обучающихся: Кросс 1 км. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики.</p>
22	1	Гимнастика	<p>Тема: Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Деятельность обучающихся: Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.</p>
23	2		<p>Тема: Строевые упражнения. Упражнения с мячами. Деятельность обучающихся: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Упражнения с мячами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.</p>
24	3		<p>Тема: Строевые упражнения. Упражнения с мячами. Деятельность обучающихся: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Упражнения с мячами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.</p>
25	4		<p>Тема: Строевые упражнения. Принципы построения и проведения утренней зарядки. Деятельность обучающихся: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Комплекс утренней зарядки. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.</p>
26	5		<p>Тема: Тестирование подъема туловища за 30 секунд. Строевые упражнения Деятельность обучающихся: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ на равновесие. Тестирование подъема туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.</p>
27	6		<p>Тема: Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения. Деятельность обучающихся: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ для развития гибкости. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.</p>
28	7		<p>Тема: Строевые упражнения. Полоса препятствий. Деятельность обучающихся: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ на равновесие. Полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.</p>
29	8		<p>Тема: Упражнения для развития равновесия и координации. Дать представление о правильной осанке и умении сохранять ее в движении. Деятельность обучающихся: Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Упражнения для развития равновесия и координации. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.</p>
30	9		<p>Тема: Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Деятельность обучающихся:</p>

			Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
31	10		Тема: Тестирование упражнений на гимнастической стенке, скамейке. Деятельность обучающихся: Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Тестирование упражнений на гимнастической стенке, скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
32	11		Тема: Упражнения в парах. Деятельность обучающихся: ОРУ в движении. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
33	12		Тема: Строевые упражнения. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
34	13		Тема: Строевые упражнения. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
35	14		Тема: Висы. Строевые упражнения. Деятельность обучающихся: Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
36	1	Баскетбол	Тема: Техника безопасности при занятиях баскетболом. Подвижные игры на основе баскетбола Деятельность обучающихся: Передвижения игрока без мяча. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе баскетбола.
37	2		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цнт</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.
38	3		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цнт</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
39	4		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цнт</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей
40	5		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цнт</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей.
41	6		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей
42	7		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.
43	8		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
44	9		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
45	10		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола.

			<p>Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей</p>
46	11		<p>Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей</p>
47	12		<p>Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.</p>
48	13		<p>Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей</p>
49	14		<p>Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>
50	15		<p>Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>
51	1	Волейбол	<p>Тема: Техника безопасности при занятиях волейболом. Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств.</p>
52	2		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств.</p>
53	3		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств.</p>
54	4		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств.</p>
55	5		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола.</p>
56	6		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола.</p>
57	7		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола.</p>
58	8		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола.</p>
59	9		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола.</p>
60	10		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола.</p>

			<p>Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола.</p>
61	11		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол»</p>
62	12		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол»</p>
63	13		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол».</p>
64	14		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол»</p>
65	15		<p>Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол»</p>
66	1	Футбол	<p>Тема: Техника безопасности при занятиях футболом. Ведение мяча. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.</p>
67	2		<p>Тема: Ведение мяча. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.</p>
68	3		<p>Тема: Тестирование ведения мяча. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол</p>
69	4		<p>Тема: Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.</p>
70	5		<p>Тема: Тестирование удара по неподвижному и катящемуся мячу. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.</p>
71	6		<p>Тема: Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.</p>
72	7		<p>Тема: Остановка мяча. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.</p>
73	8		<p>Тема: Остановка мяча. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.</p>
74	9		<p>Тема: Тестирование остановки мяча. Деятельность обучающихся:</p>

			Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.
75	10		Тема: Правила игры в футбол. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра в футбол.
76	1	Флорбол	Тема: Техника безопасности при занятиях флорболом. История возникновения флорбола Деятельность обучающихся: ОРУ с обручами. Игра в флорбол. Развитие скоростно-силовых способностей
77	2		Тема: Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Деятельность обучающихся: ОРУ с обручами. Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Развитие скоростно-силовых способностей
78	3	-	Тема: Хват клюшки одной, двумя руками. Деятельность обучающихся: ОРУ в движении. Хват клюшки одной, двумя руками. Развитие скоростно-силовых способностей
79	4		Тема: Специальная физическая подготовка Деятельность обучающихся: ОРУ с мячами. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей.
80	5		Тема: Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Деятельность обучающихся: ОРУ. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Развитие скоростно-силовых способностей
81	6		Тема: Учебная игра в флорбол с заданием Деятельность обучающихся: ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей.
82	7		Тема: Отбор мяча ногой. Деятельность обучающихся: ОРУ. Отбор мяча ногой. Развитие скоростно-силовых способностей.
83	8		Тема: Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Деятельность обучающихся: ОРУ. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Развитие скоростно-силовых способностей.
84	9		Тема: Техника игры вратаря и техника защиты вратаря. Деятельность обучающихся: ОРУ. Техника игры вратаря и техника защиты вратаря. Развитие скоростно-силовых способностей
85	10		Тема: Учебная игра в флорбол с заданием Деятельность обучающихся: ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей
86	11		Тема: Учебная игра в флорбол с заданием Деятельность обучающихся: ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей
87	12		Тема: Учебная игра в флорбол с заданием Деятельность обучающихся: ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей..
88	1	Легкая атлетика	Тема: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места. Деятельность обучающихся: Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье
89	2		Тема: Прыжок в длину с места. Деятельность обучающихся: Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств
90	3		Тема: Тестирование прыжка в длину с места. Деятельность обучающихся: Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств
91	4		Тема: Челночный бег 3x10 м. Деятельность обучающихся: Челночный бег 3x10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.

92	5	<p>Тема: Челночный бег 3х10 м.</p> <p>Деятельность обучающихся: Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.</p>
93	6	<p>Тема: Тестирование челночного бега 3х10 м.</p> <p>Деятельность обучающихся: Тестирование челночного бега 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.</p>
94	7	<p>Тема: Метание мяча.</p> <p>Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
95	8	<p>Тема: Метание мяча.</p> <p>Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств</p>
96	9	<p>Тема: Тестирование метания мяча.</p> <p>Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Тестирование метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
97	10	<p>Тема: Ходьба и бег</p> <p>Деятельность обучающихся: Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.</p>
98	11	<p>Тема: Бег по пересеченной местности</p> <p>Деятельность обучающихся: Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки». Развитие выносливости.</p>
99	12	<p>Тема: Бег по пересеченной местности</p> <p>Деятельность обучающихся: Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки». Развитие выносливости</p>
100	13	<p>Тема: Бег по пересеченной местности</p> <p>Деятельность обучающихся: Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости</p>
101	14	<p>Тема: Бег по пересеченной местности.</p> <p>Деятельность обучающихся: Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.</p>
102	15	<p>Тема: Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде.</p> <p>Деятельность обучающихся: Обучение правилам поведения на воде. ОРУ в движении. Подвижные игры на основе легкой атлетики.</p>

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№		Раздел программы	Тема урока
1	1	Легкая атлетика	Тема: Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег на короткие дистанции. Деятельность обучающихся: Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Развитие скоростных способностей.
2	2		Тема: Ходьба и бег на короткие дистанции. Деятельность обучающихся: Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш».
3	3		Тема: Ходьба и бег на короткие дистанции. Деятельность обучающихся: Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег на результат 100 м. Игра в футбол.
4	4		Тема: Тестирование бега на короткие дистанции. Деятельность обучающихся: Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. ОРУ. Тестирование бега на короткие дистанции. Игра в футбол.
5	5		Тема: Прием нормативов ГТО. Деятельность обучающихся: Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО
6	6		Тема: Прием нормативов ГТО. Деятельность обучающихся: Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО
7	7		Тема: Прием нормативов ГТО. Деятельность обучающихся: Ходьба, бег, беговые упражнения. Прием нормативов ГТО
8	8		Тема: Метание малого мяча на дальность. Деятельность обучающихся: Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
9	9		Тема: Метание малого мяча на дальность Деятельность обучающихся: Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
10	10		Тема: Тестирование метания малого мяча на дальность Деятельность обучающихся: Тестирование метания малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
11	11		Тема: Прием нормативов «Президентских состязаний». Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростных и координационных способностей.
12	12		Тема: Прием нормативов «Президентских состязаний». Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие скоростных и координационных способностей.
13	13		Тема: Прием нормативов «Президентских состязаний». Деятельность обучающихся: ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Прием нормативов «Президентских состязаний»
14	14		Тема: Челночный бег 3x10 м. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.
15	15		Тема: Тестирование челночного бега 3x10 м. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование челночного бега 3x10 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.
16	16		Тема: Прыжок в длину с места.

			Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.
17	17		Тема: Прыжок в длину с места. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.
18	18		Тема: Тестирование прыжка в длину с места. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.
19	19		Тема: Кроссовая подготовка. Деятельность обучающихся: Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
20	20		Тема: Кроссовая подготовка. Деятельность обучающихся: Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
21	21		Тема: Кроссовая подготовка. Деятельность обучающихся: Кросс 1 км. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
22	1	Гимнастика	Тема: Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения Деятельность обучающихся: Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
23	2		Тема: Строевые упражнения. Упражнения с мячами. Деятельность обучающихся: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Упражнения с мячами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
24	3		Тема: Строевые упражнения. Упражнения с мячами. Деятельность обучающихся: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Упражнения с мячами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
25	4		Тема: Строевые упражнения. Принципы построения и проведения утренней зарядки. Деятельность обучающихся: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комплекс утренней зарядки. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
26	5		Тема: Тестирование подъема туловища за 30 секунд. Строевые упражнения Деятельность обучающихся: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ на равновесие. Тестирование подъема туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
27	6		Тема: Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения. Деятельность обучающихся: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ для развития гибкости. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
28	7		Тема: Строевые упражнения. Полоса препятствий. Деятельность обучающихся: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ на равновесие. Полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
29	8		Тема: Упражнения для развития равновесия и координации. Дать представление о правильной осанке и умении сохранять ее в движении. Деятельность обучающихся: Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Упражнения для развития равновесия и координации. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
30	9		Тема: Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Деятельность обучающихся: Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. ОРУ на гимнастической стенке,

			скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
31	10		Тема: Тестирование упражнений на гимнастической стенке, скамейке. Деятельность обучающихся: Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Тестирование упражнений на гимнастической стенке, скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
32	11		Тема: Упражнения в парах. Деятельность обучающихся: ОРУ в движении. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
33	12		Тема: Строевые упражнения. Ритмические упражнения. Деятельность обучающихся: Бег, Беговые упражнения. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ритмические упражнения с обручами. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
34	13		Тема: Строевые упражнения. Ритмические упражнения. Деятельность обучающихся: Бег, Беговые упражнения. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ритмические упражнения с обручами. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
35	14		Тема: Строевые упражнения. Ритмические упражнения. Деятельность обучающихся: Бег, Беговые упражнения. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ритмические упражнения с обручами. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
36	1	Баскетбол	Тема: Техника безопасности при занятиях баскетболом. Подвижные игры на основе баскетбола Деятельность обучающихся: Передвижения игрока без мяча. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе баскетбола.
37	2		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цель</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.
38	3		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цель</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
39	4		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цель</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей.
40	5		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цель</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей
41	6		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.
42	7		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей
43	8		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
44	9		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
45	10		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся:

			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
46	11		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей
47	12		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей
48	13		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей
49	14		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
50	15		Тема: Подвижные игры на основе баскетбола. Деятельность обучающихся: Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
51	1	Волейбол	Тема: Техника безопасности при занятиях волейболом. Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств.
52	2		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств.
53	3		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств.
54	4		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Эстафета с элементами волейбола. Развитие координационных качеств.
55	5		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола.
56	6		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола.
57	7		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола.
58	8		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола.
59	9		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола.
60	10		Тема: Подвижные игры на основе волейбола.

			Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе волейбола.
61	11		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол»
62	12		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол»
63	13		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол»
64	14		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол»
65	15		Тема: Подвижные игры на основе волейбола. Деятельность обучающихся: Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача. Верхний, нижний прием мяча. Развитие координационных качеств. Игра в «Пионербол»
66	1	Футбол	Тема: Техника безопасности при занятиях футболом. Ведение мяча Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.
67	2		Тема: Ведение мяча. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.
68	3		Тема: Тестирование ведения мяча. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.
69	4		Тема: Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.
70	5		Тема: Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.
71	6		Тема: Тестирование удара по неподвижному и катящемуся мячу. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол. Домашнее задание: Комплекс №5.
72	7		Тема: Остановка мяча. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.
73	8		Тема: Остановка мяча. Деятельность обучающихся:

			Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.
74	9		Тема: Тестирование остановки мяча. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Игра в футбол.
75	10		Тема: Правила игры в футбол. Деятельность обучающихся: Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра в футбол.
76	1	Флорбол	Тема: Техника безопасности при занятиях флорболом. История возникновения флорбола. Деятельность обучающихся: ОРУ с обручами. Игра в флорбол. Развитие скоростно-силовых способностей
77	2		Тема: Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Деятельность обучающихся: ОРУ с обручами. Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Развитие скоростно-силовых способностей
78	3		Тема: Хват клюшки одной, двумя руками. Деятельность обучающихся: ОРУ в движении. Хват клюшки одной, двумя руками. Развитие скоростно-силовых способностей
79	4		Тема: Специальная физическая подготовка Деятельность обучающихся: ОРУ с мячами. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей
80	5		Тема: Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Деятельность обучающихся: ОРУ. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Развитие скоростно-силовых способностей
81	6		Тема: Учебная игра в флорбол с заданием Деятельность обучающихся: ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей.
82	7		Тема: Отбор мяча ногой. Деятельность обучающихся: ОРУ. Отбор мяча ногой. Развитие скоростно-силовых способностей.
83	8		Тема: Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Деятельность обучающихся: ОРУ. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Развитие скоростно-силовых способностей.
84	9		Тема: Техника игры вратаря и техника защиты вратаря. Деятельность обучающихся: ОРУ. Техника игры вратаря и техника защиты вратаря. Развитие скоростно-силовых способностей
85	10		Тема: Учебная игра в флорбол с заданием. Деятельность обучающихся: ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей
86	11		Тема: Учебная игра в флорбол с заданием Деятельность обучающихся: ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей
87	12		Тема: Учебная игра в флорбол с заданием Деятельность обучающихся: ОРУ. Учебная игра в флорбол с заданием. Развитие скоростно-силовых способностей
88	1	Легкая атлетика	Тема: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места. Деятельность обучающихся: Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье
89	2		Тема: Прыжок в длину с места. Деятельность обучающихся: Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.
90	3		Тема: Тестирование прыжка в длину с места.

			Деятельность обучающихся: Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств
91	4		Тема: Челночный бег 3х10 м. Деятельность обучающихся: Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
92	5		Тема: Челночный бег 3х10 м. Деятельность обучающихся: Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
93	6		Тема: Тестирование челночного бега 3х10 м. Деятельность обучающихся: Тестирование челночного бега 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
94	7		Тема: Метание мяча. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.
95	8		Тема: Метание мяча. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.
96	9		Тема: Тестирование метания мяча. Деятельность обучающихся: Бег, беговые упражнения. Тестирование метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств
97	10		Тема: Ходьба и бег Деятельность обучающихся: Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
98	11		Тема: Бег по пересеченной местности. Деятельность обучающихся: Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки». Развитие выносливости.
99	12		Тема: Бег по пересеченной местности Деятельность обучающихся: Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки». Развитие выносливости
100	13		Тема: Бег по пересеченной местности Деятельность обучающихся: Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости
101	14		Тема: Бег по пересеченной местности Деятельность обучающихся: Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.
102	15		Тема: Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде. Деятельность обучающихся: Обучение правилам поведения на воде. ОРУ в движении. Подвижные игры на основе легкой атлетики.

