

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
« Школа № 89» городского округа Самара

Проверил  
Заместитель директора по УВР  
М.В. Гришенков  
«01» сентября 2020г

Утверждаю  
Директор И.Ф. Новосельева  
«01» 09 2020г Приказ № 67 - од



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020 – 2021 учебный год

Предмет: физическая культура

Класс: 1-4

Учитель: Иващенко Светлана Александровна

Количество часов: 102 часов в год в каждом классе, 3 недельных часа.

Составлено в соответствии с программой:

«Рабочие программы .Физическая культура 1-4 классы .»

Авторы: В.И.Лях .

Москва, Просвещение 2017 г

Учебники:

Автор: В.И. Лях

Название: «Физическая культура 1-4 класс »

Издательство: М.,«Просвещение»

Год издания :2017г

*Рассмотрено на заседании МО учителей художественно-прикладного цикла*

*Протокол от 01.09.2020г*

*№ 1*

*Председатель МО Иващенко С.А*

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа предназначена для изучения физкультуры в начальной школе (1-4 классы), **соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту второго поколения.**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

### **Цели и задачи изучения предмета.**

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

**целью программы** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных 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, ее значении в жизни человека, роли в укреплении 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.

### **Общая характеристика программы курса**

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

**Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:** в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Наряду с обозначенным подходом, реализующим содержание программы по физической культуре, наиболее актуальными и значимыми для выполнения задач ФГОС также являются:

- **деятельностный подход**, ориентированный на формирование личности и её способностей, компетентностей через активную познавательную деятельность самого школьника;
- **компетентностный подход**, рассматривающий приоритетным в процессе усвоения программы формирование комплекса общеучебных (универсальных, надпредметных) умений, развитие способностей, различных видов деятельности и личных качеств и отношений у учащихся основной школы;
- **дифференцированный подход при отборе и конструировании учебного содержания**, предусматривающий принципы учёта возрастных и индивидуальных возможностей учащихся, с выделением уклонов и т.д.
- **лично ориентированный подход**, рассматривающий обучение как осмысленное, самостоятельное инициируемое, направленное на освоение смыслов как элементов личностного опыта. Задачи учителя в контексте этого подхода – мотивация и стимулирование осмысленного учения.

**Программа направлена на:**

— реализацию **принципа вариативности**, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса

(спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

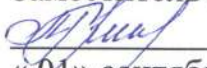
— реализацию **принципа достаточности** и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение **межпредметных связей**, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 89» городского округа Самара

Проверил  
Заместитель директора по УВР  
 М.В. Гришенкова  
«01» сентября 2020г.

Утверждаю  
Директор  
 И.Ф. Новосельцева  
«01» сентября 2020г Приказ №67-од



Тематическое планирование  
на 2020 – 2021 учебный год

Предмет: физическая культура

Класс: 1

Учитель: Ивашиненко Светлана Александровна

Количество часов: 99 (3 часа в неделю)

Составлено в соответствии с программой:

«Рабочие программы Физическая культура 1-4 класс.»

Авторы: В.И.Лях

Москва, «Просвещение », 6 издание, 2017 г.

Учебник:

Автор: В.И.Лях

Название: Физическая культура 1-4 класс

Издательство: Москва, «Просвещение », 2017г. г.

Распределения учебного времени прохождения учебного материала  
в 1 классе.

№ п/п	Виды	Всего часов	1				2				3				4				Всего
			четверть				четверть				четверть				четверть				
1.	Легкая атлетика	26	10												16				26
2.	Гимнастика	32	10				18				4								32
3.	Подвижные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр	25	4				5				10				6				25
4.	Лыжная подготовка	12									12								12
5.	Знания о физической культуре	4									2				2				4
	Итого	99	24				23				28				24				99

Тематическое планирование для 1 класса.

№ п\п	Календарные сроки проведения	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащегося
Легкая атлетика 10 часов				
	Сентябрь			
1		Инструктаж по ТБ . Строевые упражнения Игра.	1	Выполнять построение в шеренгу, в колонну, команды « Смирно!», «Вольно». Развитие быстроты в беге, силовых, скоростно-силовых качеств. Развитие прыгучести, правила поведения при приземлении Развивать скоростные качества, бег с захлестыванием голени, с высокими подниманием бедра. Выполнять бег с изменением направления. Развитие координации движения. Игры: « Займи свое место, Ловишка, Гуси-лебеди, Жмурки, Пятнашки, За мячом противника».
2.		Строевые упражнения. Низкий старт Игра	1	
3.		Строевые упражнения. Бег 30м Игра	1	
4.		ОРУ Челночный бег Игра	1	
5.		ОРУ Прыжки вверх, в длину с места.	1	
6.		ОРУ. Строевые упражнения. Беговые упражнения.	1	
7.		ОРУ метание в вертикальную цель. Игра	1	
8.		ОРУ. Метание на дальность. Эстафета	1	
9.		ОРУ. Прыжок в длину с места. Эстафета	1	
10		ОРУ. Бег 30м. Метание мяча в горизонтальную цель 1		
Гимнастика - 10 часов				
11.		Строевые упражнения. Висы. На г\стенке. Игра.	1	Выполнение точности команд, Развитие силовых качеств, гибкости в суставах, ловкости, координации движения,
12.		Строевые упражнения. Подъем туловища за 30 сек. Игра	1	Выполнять построение и перестроение, прямой « хват» на перекладине. При выполнении перекатов развивать координацию
13.	Октябрь	Строевые упражнения . Вис на г\стенке. Игра	1	



14.		Строевые упражнения . Акробатика- перекаты. Игра	1	движения.
15		Строевые упражнения. Кувырок вперед Проведение круговой тренировки.	1	Выполнять висы на г\ стенке на время. Выполнять упражнения на гибкость – наклоны вперед
16.		Строевые упражнения. « стойка на лопатках» Игра.	1	из различных положений. Игры: « Два мороза,
17.		Строевые упражнения « стойка на лопатках» Игра.	1	Удочка, Воробушки и попрыгунчики, Горелки,
18.		Строевые упражнения « мост» Игра	1	Охотники и зайцы, Бездомный заяц».
19.		Строевые упражнения. Упражнение в равновесии. Игра	1	
20		Строевые упражнения. Слитное выполнение кувырка вперед Игра	1	
21		Подвижные игры	1	Выполнять правила игры.
22		Подвижные игры	1	Быть внимательным, сосредоточенным.в игре.
23	Ноябрь	Подвижные игры	1	«Займи свое место, Тоннель, Тараканчики, Лиса и куры, Волк во рву, Совушка, Солнышко, Змейка»
24		Подвижные игры	1	
25.		ОРУ Равновесие упр. « цапля Игра.	1	Развитие гибкомти, пластичности, ловкости,
26.		Висы на перекладине , на г\ стенке. Игра.	1	Выполнять правильно группировку в кувырках
27.		ОРУ Кувырок вперед поточным методом. Игра.	1	вперед и назад, Упражнение в равновесии
28.		ОРУ Упражнения в равновесии. Игра	1	, ходьба по г/ скамейке, приседание, повороты на месте, развитие
29.		ОРУ Прыжки через скакалку. Игра.	1	координации движений, внимания, устойчивости.
30.		ОРУ Упр. на гимнастической скамейке, кувырок вперед	1	Выполнять упражнения под контролем учителя.
31.		ОРУ с\палками. Лазание по канату в два приема. Игра.	1.	Выполнять прямой хват при виси на перекладине. Учить выполнять перекаты
32.		ОРУ с обручем. Кувырок	1.	в группировке, развивать

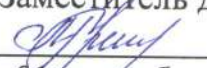
		назад . « стойка на лопатках». Игра.		ловкость при выполнении вися на перекладине.
33.	Ноябрь	Акробатические соединения. ОРУ на г\ скамейке. Игра.	1	
34.	Декабрь	.ОРУ с обручем. Прыжки вверх, Опорный прыжок. Игра	1.	Развивать координацию при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила безопасности при выполнении приземления в опорном прыжке. Игры. « Волк во рву, Змейка, Ноги на вису, Два мороза, Зайцы и волк, Перестрелка, Лиса и куры, Бездомный заяц». Подвижные игры с элементами спортивных игр . Использовать ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча в цель, передача мяча в парах. « Веселые старты», « Мяч по кругу, Мяч соседу, Гонки мячей в колонну, Быстрая подача».
35.		ОРУ Опорный прыжок. Игра	1	
36.		ОРУ. Кувырок вперед. Игра.	1	
37.		ОРУ с обручем. Лазание по канату. Игра.	1	
38.		ОРУ с мячом. Упражнение « мостик»,» лодочка», « рыбка».	1	
39.		ОРУ без предмета. Акробатические упражнения.	1	
40.		ОРУ с мячом. Опорный прыжок приземление.	1	
41.		ОРУ с обручем. Упр. на г\ стенке.	1	
42.		ОРУ с обручем. Лазание по канату. Игра.	1	
43.		Б\б 5 часов Ведение мяча, перемещение , остановка игрока	1	
44.			1.	
45.		ОРУ без предмета. Лазание и перелезание.	1.	
46.		ОРУ с обручем. Упр. « лодочка, рыбка, мост».	1.	
47		ОРУ. Повторение изученных элементов гимнастики.	1	
48	Январь	Подвижные игры с элементам спортивных игр .Эстафеты с	1	

		элементами с\игр		
49.		Эстафеты «Веселые старты»	1	
50		Подвижные игры с элементами Спорт. Игр	1	
51		Подвижные игры с элементами спорт.. Игр.	1	
52		ОРУ Броски н\м из-за головы. Эстафета	1	Развивать координацию при выполнении упражнений с мячом, быстроту реакции, ловкость , стремительность движений. Спортивные игры: « Охотники и утки, Мяс соседу, Горячая картошка, Антивышибалы, Гонки мячей в колоннах, Перекинь мяч, Быстрая подача, Передал – садись».
53		ОРУ Броски мяча одной рукой Игра	1	
54		ОРУ. Броски мяча на месте и продвижении. Игра	1	
55		ОРУ. Броски мяча в кольцо способом « снизу. Игра. »		
56		Броски мяча в кольцо « сверху. Игра. »		
57	февраль	ОРУ. Упражнения с мячом в парах игра.		
58.	февраль	Инструктаж по лыжной подготовке. Ступающий Шаг.	1	Познакомить с правилами безопасного переноса лыж и лыжных палок , при катании на лыжах. Выполнять движение в колонне на лыжах с соблюдением дистанции. Выполнять поворот переступанием лыж вокруг пяток. Спуск на лыжах в положении полуприседе, выполнять подъем на лыжах разными способами, выполнять торможение падением на лыжах. Выполнять движение на лыжах и правильному толчку во время скольжения с палками. Игры: « Перестрелка, Охотники и олени, Кто дальше прокатится на лыжах, На
59.		Поворот лыж переступанием, движение в колонне	1	
60		Скользкий шаг. Игра.	1	
61		Спуск на лыжах без палок		
62		Подъем на лыжах различными способами	1	
63		Торможение на лыжах.	1	
64		Дистанция 500м	1	
65.		МАРТ. Движение на лыжах «змейкой». Ступающий шаг.	1	
66.		Дистанция 500м в медленном темпе	1	
67.		Техника лыжных ходов. Дистанция 500 м.	1	
68		Техника лыжных ходов , дистанция 500м.	1	
70		Дистанция в медленном	1	

		темпе 500 м		буксире».
71	март	ОРУ с мячом Упражнение на пресс	1	Поднимать туловище из положения лежа со скоростью
72		ОРУ без предмета. Наклон вперед из положения стоя.	1	Развивать гибкость, ловкость, колени при наклоне не сгибать.
73		ОРУ с г\палкой. Упражнение «мост»	1	Развитие координации движений, гибкости. Игры « Пустое место, Правильный номер, Перетяжки »
74		ОРУ .Кувырок вперед, назад, слитное выполнение кувырков	1	
75	апрель	ОРУ Низкий старт. Беговые упражнения.	1	Развитие быстроты, выносливости, ловкости.
76		ОРУ. Бег с ускорением. Прыжок в длину с разбега.	1	Развивать силовые и скоростно – силовые качества, В беге сочетать ритм бега и дыхания, в полосе препятствий использовать 4-5 элемента.
77		ОРУ Прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры	1	
78		ОРУ. Бег 30м . Полоса препятствий.	1	Выполнять правильную постановку руки при метании мяча на дальность и в цель.
79		ОРУ Бег 30м .Полоса препятствий	1	
80		ОРУ . Метание мяча на дальность	1	Обучить понятию стартовое ускорение.
81		ОРУ. Метание мяча в цель	1	Выполнять эстафеты,
82		ОРУ Челночный бег	1	игры: « Кто дальше прыгнет? , Вызов номеров, Салки- догонялки, Вороны и воробьи».
83		ОРУ. Метание мяча Бег в умеренном темпе	1	
84		ОРУ. Полоса препятствий.	1	
85		ОРУ Прыжок в длину с разбега.	1	
86		ОРУ Полоса препятствий Бег в умеренном темпе 5 мин	1	
87	апрель	Теория 2 часа Понятие « физическая культура»	1	Презентация о физической культуре и уроках по физической культуре.
88	апрель	Значение физической культуры в жизни человека	1	Закрепление навыков и умений в играх и эстафетах. Закрепление и совершенствование
89	Май	Содержание комплекса утренней гимнастики	1	развития качеств :
90		Спорт и здоровье	1	

91				быстроты, выносливости ,
92		ОРУ . Челночный бег	1	скоростно- силовых
93		ОРУ Кросс М-500м, 5-300м.	1	качеств, ловкости, гибкости. Игра: « Вызов
94		ОРУ Челночный бег. Пионербол	1	номеров, Вороны и воробьи, Белые медведи,
95		ОРУ Беговые упражнения.	1	По кочкам и пенечкам, »
96		ОРУ. Эстафеты.	1	Совершенствовать навыки
97		ОРУ Метание мяча на дальность Пионербол		и умения в выполнении физических упражнениях
98		ОРУ Пионербол.	1	
99		Резервный час	1	

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 89» городского округа Самара

Проверил  
Заместитель директора по УВР  
 М.В.Гришенкова  
«01» сентября 2020г.

Утверждаю  
Директор  
 И.Ф.Новосельцева  
«01» сентября 2020г. Приказ №67-од



Тематическое планирование  
на 2020 – 2021 учебный год

Предмет: физическая культура

Класс: 2

Учитель: Ивашиненко Светлана Александровна

Количество часов: 102 (3 часа в неделю)

Составлено в соответствии с программой:

«Рабочие программы Физическая культура 1-4 класс.»

Авторы: В.И.Лях

Москва, «Просвещение », 6 издание, 2017г.

Учебник:

Автор: В.И.Лях

Название: Физическая культура 1-4 класс

Издательство: Москва, «Просвещение », 2017 г.

Распределение учебного времени прохождения учебного материала  
2 класс

№ п\п	Виды	Всего часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
1.	Легкая атлетика	21	11			10	21
2.	Подвижные игры	18	4		10	4	18
3.	Гимнастика	18		18			18
4.	Лыжная подготовка	12			12		12
5.	Кроссовая подготовка	9	9				9
6.	Подвижные игры с элементами спорт\ игр.	24		5	8	11	24
7.	Резервные часы.	3					3
	Итого	105	24	23	30	25	105

Тематическое планирование для 2 класс

№ п\п	Календарные сроки проведения	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
	сентябрь	Легкая атлетика 10 часов		
1.		ПТБ. Комплекс утренней гимнастики. Подвижная игра	1	Правила поведения на спортивной площадке, требования к спортивной форме, правила поведения при метании мяча, при прыжках в длину, при беге. Слушать и выполнять команды. Развитие физических качеств- силы, выносливости, быстроты, ловкости,., ориентация в пространстве, сочетания ходьбы и бега. В строевых крепить построение в шеренгу, колонну, положение высокого старта. В прыжках соблюдать правила безопасности при приземлении. Подвижные игры: « Салки-догонялки, Ловишки, Салки с домом, Удочка, Метатели, Третий лишний». Овладение школой движений. Развитие координационных способностей.
2.		Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	1	
3.		Строевые упражнения. Высокий старт . Бег 30м.	1	
4.		Строевые упр. Челночный бег 3х10м, Эстафета.	1	
5.		ОРУ. Прыжки вверх, прыжок в длину с места.	1	
6.		Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра	1	
7.		ОРУ. Метание мяча с 3-х шагов.	1	
8.		ОРУ. Метание мяча на дальность. Подвижная игра.	1	
9.		ОРУ. Броски и ловля мяча в порох	1	
10		Высокий старт Бег 30 м. Подвижная игра.	1	
11.		ОРУ. Бег 5 мин Бег в умеренном темпе. Метание мяча	1	
12.		ОРУ. Беговые упражнения. Бег 30 м. Подвижная игра.		
13.	октябрь	ОРУ. Бег 30м. Высокий старт .Подвижная игра	1	
14.		ОРУ . Прыжок в длину.	1	



		Подвижная игра Бег в умеренном темпе 3 мин.		<p>работа рук при беге, ритм дыхания , Развитие скоростно- силовых качеств мышц ног. Развитие ловкости в подвижных играх.</p> <p>Выносливость при умеренном беге.</p> <p>Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленной цели. Подвижные игры : « Третий лишний, пробеги с прыжком, Догонялки на марше, Увертывайся от мяча, Посадка картофеля»</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств</p> <p>Подвижные игры « Класс, смирно!, Конники- спортсмены , Прокати быстрее мяч, Что изменилось?, Веревочка под ногами, Удочка, Вызов номеров, Перестрелка, Рыбалка, Охотники и утки ».</p>
15.		ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги».Бег в умеренном темпе 6 мин	1	
16.		Строевые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра Бег в умеренном темпе 7 мин	1	
17.		ОРУ Прыжок в длину с разбега , приземление Ирга .Бег в умеренном темпе5 мин	1	
18		Бег по пересеченной местности.	1	
20		Кросс М-500м, д- 300м.	1.	
21.		ОРУ. Подвижные игры	1	
22.		ОРУ Подвижные игры	1	
23.		ОРУ Подвижные игры Упр. со скакалкой.	1	
24.		ОРУ Подвижные игры, развитие силовых способностей	1	
25		Подвижные игры Развитие прыгучести.	1	
26		Подвижные игры Прыжки через скакалку.	1	
27	ноябрь	Подвижные игры. Способы лазания , переползания.	1	
28		Подвижные игры. Упражнение на внимание	1	
29		Подвижные игры упражнения с обручем	1	
		Гимнастика 18 часов		
30.		Висы на гимнастической стенке на время. ОРУ без предмета.	1	<p>Развитие двигательных способностей, гибкости, координации движений, бастроты и точности выполнения упражнений приобретение</p>
32		ОРУ с мячом. Кувырок вперед	1	


33.		ОРУ в движении. « стойка на лопатках»	1	необходимых знаний и умений в гимнастике. Выполнять упражнения от простого к сложному. Правильно выполнять навык прямого хвата при подтягивании при подтягивании. Развивать координацию движений при кувырках вперед и назад. Выполнять упражнения на укрепление брюшного пресса . Выполнять упражнения на гибкость, на растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях. Выполнять простейшие элементы акробатики: группировка, перекаты в группировке упоры., закрепить навык выполнения подъема туловища на время .Учить выполнять упражнения со страховкой. Четко и красиво выполнять гимнастические комбинации из упражнений.
34.	декабрь	ОРУ с мячом. Кувырок назад .Упражнение «мост»1		
35.		ОРУ без предмета. Упражнение « мост»	1	
36.		ОРУ с обручем. Гимнастика с элементами акробатики	1	
37.		ОРУ с обручем. Кувырок вперед, назад, « мост»	1	
38.		ОРУ без предмета. Наклон вперед из положения стоя. «мост»	1	
39.		ОРУ . Два кувырка слитно. Лазание по канату в два приема.	1	
40		ОРУ Висы. Подтягивание	1	
41.		ОРУ с г\ палкой. Кувырок вперед назад, слитно два кувырка вперед	1	
42.		ОРУ с обручем Подтягивание. Упражнение «мост»	1	
43.		ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку.	1	
44.		ОРУ с мячом. Висы. Поднимание ног в угол из вися	1	
45.		ОРУ с обручем « стойка на лопатка с переходом в полушпагат».Лазание по канату	1	
46		ОРУ без предмета. «Мост». Лазание по канату в два приема.	1	
47.		ОРУ Слитное	1	

		выполнение гимнастический элементов.		
48		ОРУ . Подтягивание из виса на перекладине.	1	
Лыжная подготовка 11 часов				
49	Январь	Инструктаж по ТБ на лыжах. Движение по дистанции с переменной скоростью	1	Выполнять команды : «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге», « На лыжи становись», « Очистить от снега», « Лыжи скрепить». Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств при ходьбе на лыжах, Корректировка техники торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без палок., выполнять чередование шагов на лыжах , учить избежать столкновения при спуске с горы. Выполнять движение на лыжах по дистанции 1000м на время, закреплять навык передвижения на лыжах различными способами. Развитие внимания, ловкости, координации при выполнении игровых упражнений на лыжах.
50		Техника лыжных ходов-скользящий шаг. Игра	1	
51		Техника лыжных ходов – ступающий шаг на лыжах без палок	1	
52		Спуск и подъем на склоне в низкой стойке. Дистанция 1000м	1	
53		Повороты на месте, Спуск с горы.	1	
54.		Техника лыжных ходов. Торможение. Дистанция 1000м.	1	
55.		Техника лыжных ходов .Торможение, повороты на месте.	1	
56.		Совершенствование лыжных ходов	1	
57		ФЕВРАЛЬ Техника лыжных ходов. Поворот « упором». Подъем на горку на лыжах.	1	
58.		Техника лыжных ходов . Падение на лыжах.	1.	
59.		Дистанция 1000м на время. Игра.	1	
Подвижные игры на основе в\б б\б 19 часов				
60	Февраль	ОРУ Броски мяча в парах. Игра	1	Развивать координационные способности при выполнении упражнений с мячом, ловить мяч через сетку, ловля и бросок в\мяча различными
61		ОРУ . Броски мяча через сетку. Игра.	1	
62.		ОРУ. Броски мяча через сетку из зоны подачи.	1	
63.		ОРУ. Подача мяча из-за	1	

		головы двумя руками. Игра.		способами, ловить мяч через сетку с подачи, Положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу
64.		Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра	1	Развивать координационные возможности , глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом. Игра : « Выстрел в небо» , Пионербол. Правила игры, судейство.
65	ОРУ. Ловля высоко летающего мяча.Игра пионербол.	1		
66.	Броски мяча через сетку . Игра пионербол.	1		
67.	ОРУ. Подвижные игры.	1		
68.	ОРУ Эстафеты , подвижные игры.	1		
69	ОРУ. Пионербол . Эстафеты.	1		
	Март	Подвижные игры на основе б\б		
70		ОРУ. Ведение мяча .Броски мяча в парах.Игра	1	Развивать координационные способности, быстроту движений, ловкость в выполнении. Совершенствовать навык в броске мяча в корзину. Развивать глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом. Подвижные игры: « Мяч соседу, Передал –садись, Бросок мяча в колонне». Пионербол, Мини- баскетбол.
71.		ОРУ. Броски мяча в кольцо снизу. Игра	1	
72		ОРУ. Броски мяча в кольцо сверху. Ведение мяча.Игра	1	
72.		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Игра.	1	
73.		ОРУ. Броски мяча от груди в движении. Игра.	1	
74.		ОРУ. Повороты на месте с мячом. Мини- баскетбол, игра.	1	
75.		ОРУ Броски мяча в кольцо. Игра.	1	
	Апрель	Подвижные игры 11 часов		
76		Подвижные игры	1	Развитие двигательных способностей. Развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности. Развитие двигательных способностей: быстроты,
77		Подвижные игры	1	
78.		Подвижные игры	1	
79.		Подвижные игры	1	
80		Подвижные игры	1	
81		Подвижные игры	1	
82		Подвижные игры	1	

83		Подвижные игры	1	ловкости, координации, силы. Развитие скоростно-силовых, силовых способностей.
84		Подвижные игры	1	
85		Подвижные игры	1	« Коньки-горбунки, Волк и зайцы, Третий лишний, Перетяжки, Салки догонялки, Увертывайся от мяча, Пустое место»
86		Подвижные игры	1	
87		Подвижные игры	1	
88		Подвижные игры	1	
89		Подвижные игры	1	
90		Высокий старт Бег 30 м	1	
91		Низкий старт Специальные беговые упражнения	1	
92	май	ОРУ Прыжок в длину с разбега Игра Эстафета	1	Развитие выносливости, быстроты реакции, ловкости, скоростно-силовых качеств. Правильное дыхание при равномерном беге, сочетание ритма бега и дыхания. Игры : « Вызов номеров, Горячая картошка, За мячом противника, Кто дольше прыгнет, Через кочки и пенечки, Бездомный заяц., Охотники и утки, Белые медведи, Цепочка.».Преодоление полосы препятствий из 4-5 элементов.
93		Челночный бег 3x10 м. Прыжки через низкий барьер	1	
94		Высокий старт. Бег 30 м. Полоса препятствий	1	
95		Бег 30 м Эстафетный бег	1	
96.		Метание мяча в цель. Бег 1000м	1	
97		Метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе.	1	
98		Бег 1000м Эстафеты.	1	
99.		Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги». Игра.		
100		Кроссовая подготовка	1	
101		Метание мяча Кросс по пересеченной местности	1	
102		Полоса препятствий Итоги учебного года	1	
103		Резервный час	1	
104		Резервный час	1	
105		Резервный час	1	

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 89» городского округа Самара

Проверил  
Заместитель директора по УВР  
 М.В.Гришенкова  
«01» сентября 2020г.

Утверждаю  
Директор  
 И.Ф.Новосельцева  
«01» сентября 2020г Приказ № 67-од



Тематическое планирование  
на 2020 – 2021 учебный год

Предмет: физическая культура

Класс: 3

Учитель: Ивашиненко Светлана Александровна

Количество часов: 102 (3 часа в неделю)

Составлено в соответствии с программой:

«Рабочие программы Физическая культура 1-4 класс.»

Авторы: В.И.Лях

Москва, «Просвещение », 6 издание, 2017г.

Учебник:

Автор: В.И.Лях

Название: Физическая культура 1-4 класс

Издательство: Москва, «Просвещение », 2017 г.

Распределение учебного времени прохождения учебного материала  
3 класс

№ п\п	Виды	Всего часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
1	Легкая атлетика	21	11			10	21
2.	Подвижные игры	18	4		10	4	18
3.	Гимнастика	18		18			18
4.	Лыжная подготовка	12			12		12
5.	Кроссовая подготовка	9	9				9
6.	Подвижные игры с элементами спорт\ игр.	24		5	8	11	24
7.	Резервные часы.	3					3
	Итого	105	24	23	30	25	105

Тематическое планирование для 3 класса.

№ п\п	Календарные сроки проведения	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
	сентябрь	Легкая атлетика 10 часов		
1.		ПТБ. Комплекс утренней гимнастики. Подвижная игра	1	Правила поведения на спортивной площадке, требования к спортивной форме, правила поведения при метании мяча, при прыжках в длину, при беге. Слушать и выполнять команды. Развитие физических качеств- силы, выносливости, быстроты, ловкости,., ориентация в пространстве, сочетания ходьбы и бега. В строевых крепить построение в шеренгу, колонну, положение высокого старта. В прыжках соблюдать правила безопасности при приземлении. Подвижные игры: « Салки-догонялки, Ловишки, Салки с домом, Удочка, Метатели, Третий лишний». Овладение школой движений. Развитие координационных способностей.
2.		Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	1	
3.		Строевые упражнения. Высокий старт . Бег 30м.	1	
4.		Строевые упр. Челночный бег 3х10м, Эстафета.	1	
5.		ОРУ. Прыжки вверх, прыжок в длину с места.	1	
6.		Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра	1	
7.		ОРУ. Метание мяча с 3-х шагов.	1	
8.		ОРУ. Метание мяча на дальность. Подвижная игра.	1	
9.		ОРУ. Броски и ловля мяча в парах	1	
10		Высокий старт Бег 30 м. Подвижная игра.	1	
11.		ОРУ. Бег 5 мин Бег в умеренном темпе. Метание мяча	1	
12.		ОРУ. Беговые упражнения. Бег 30 м. Подвижная игра.		
13.	октябрь	ОРУ. Бег 30м. Высокий старт .Подвижная игра	1	Развитие скорости, координации в беговых упражнениях, правильная работа рук при беге, ритм дыхания , Развитие
14.		ОРУ . Прыжок в длину. Подвижная игра Бег в умеренном темпе 3 мин.	1	



15.		ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег в умеренном темпе 6 мин	1	<p>скоростно- силовых качеств мышц ног. Развитие ловкости в подвижных играх.</p> <p>Выносливость при умеренном беге. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленной цели. Подвижные игры : « Третий лишний, пробеги с прыжком, Догонялки на марше, Увертывайся от мяча, Посадка картофеля»</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств</p> <p>Подвижные игры « Класс, смирно!, Конники- спортсмены , Прокати быстрее мяч, Что изменилось?, Веревочка под ногами, Удочка, Вызов номеров, Перестрелка, Рыбалка, Охотники и утки ».</p>
16.		Строевые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра Бег в умеренном темпе 7 мин	1	
17.		ОРУ Прыжок в длину с разбега , приземление Игра .Бег в умеренном темпе 5 мин	1	
18		Бег по пересеченной местности.	1	
20		Кросс М-500м, д- 300м.	1.	
21.		ОРУ. Подвижные игры	1	
22.		ОРУ Подвижные игры	1	
23.		ОРУ Подвижные игры Упр. со скакалкой.	1	
24.		ОРУ Подвижные игры, развитие силовых способностей	1	
25		Подвижные игры Развитие прыгучести.	1	
26		Подвижные игры Прыжки через скакалку.	1	
27	ноябрь	Подвижные игры. Способы лазания , переползания.	1	
28		Подвижные игры. Упражнение на внимание	1	
29		Подвижные игры упражнения с обручем	1	
		Гимнастика 18 часов		
30.		Висы на гимнастической стенке на время. ОРУ без предмета.	1	<p>Развитие двигательных способностей, гибкости, координации движений, бастроты и точности выполнения упражнений приобретение необходимых знаний и умений в гимнастике.</p>
32		ОРУ с мячом. Кувырок вперед	1	
33.		ОРУ в движении. « стойка на лопатках»	1	

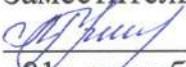
34.	декабрь	ОРУ с мячам. Кувырок назад .Упражнение «мост»1		Выполнять упражнения от простого к сложному. Правильно выполнять навык прямого хвата при подтягивании при подтягивании. Развивать координацию движений при кувырках вперед и назад. Выполнять упражнения на укрепление брюшного пресса . Выполнять упражнения на гибкость, на растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях. Выполнять простейшие элементы акробатики: группировка, перекаты в группировке упоры., закрепить навык выполнения подъема туловища на время .Учить выполнять упражнения со страховкой. Четко и красиво выполнять гимнастические комбинации из упражнений.
35.		ОРУ без предмета. Упражнение « мост»	1	
36.		ОРУ с обручем. Гимнастика с элементами акробатики	1	
37.		ОРУ с обручем. Кувырок вперед, назад, « мост»	1	
38.		ОРУ без предмета. Наклон вперед из положения стоя. «мост»	1	
39.		ОРУ . Два кувырка слитно. Лазание по канату в два приема.	1	
40.		ОРУ Висы. Подтягивание	1	
41.		ОРУ с г\ палкой. Кувырок вперед назад, слитно два кувырка вперед	1	
42.		ОРУ с обручем Подтягивание. Упражнение «мост»	1	
43.		ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку.	1	
44.		ОРУ с мячом. Висы. Поднимание ног в угол из виса	1	
45.		ОРУ с обручем « стойка на лопатка с переходом в полушпагат».Лазание по канату	1	
46.		ОРУ без предмета. «Мост». Лазание по канату в два приема.	1	
47.		ОРУ Слитное выполнение гимнастический	1	

		элементов.		
48		ОРУ . Подтягивание из виса на перекладине.	1	
Лыжная подготовка 11 часов				
49	Январь	Инструктаж по ТБ на лыжах. Движение по дистанции с переменной скоростью	1	Выполнять команды : «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге», « На лыжи становись», « Очистить от снега», « Лыжи скрепить». Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств при ходьбе на лыжах, Корректировка техники торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без палок., выполнять чередование шагов на лыжах , учить избежать столкновения при спуске с горы. Выполнять движение на лыжах по дистанции 1000м на время, закреплять навык передвижения на лыжах различными способами. Развитие внимания, ловкости, координации при выполнении игровых упражнений на лыжах.
50		Техника лыжных ходов-скользящий шаг. Игра	1	
51		Техника лыжных ходов – ступающий шаг на лыжах без палок	1	
52		Спуск и подъем на склоне в низкой стойке. Дистанция 1000м	1	
53		Повороты на месте, Спуск с горы.	1	
54.		Техника лыжных ходов. Торможение. Дистанция 1000м.	1	
55.		Техника лыжных ходов .Торможение, повороты на месте.	1	
56.		Совершенствование лыжных ходов	1	
57		ФЕВРАЛЬ Техника лыжных ходов. Поворот « упором». Подъем на горку на лыжах.	1	
58.		Техника лыжных ходов . Падение на лыжах.	1.	
59.		Дистанция 1000м на время. Игра.	1	
Подвижные игры на основе в\б б\б 19 часов				
60	Февраль	ОРУ Броски мяча в парах. Игра	1	Развивать координационные способности при выполнении упражнений с мячом, ловить мяч через сетку, ловля и бросок в\мяча различными способами, ловить мяч через сетку с подачи,
61		ОРУ . Броски мяча через сетку. Игра.	1	
62.		ОРУ. Броски мяча через сетку из зоны подачи.	1	
63.		ОРУ. Подача мяча из-за головы двумя руками. Игра.	1	

				Положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу
64.		Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра	1	Развивать координационные возможности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом. Игра: «Выстрел в небо», Пионербол. Правила игры, судейство.
65		ОРУ. Ловля высоко летящего мяча.Игра пионербол.	1	
66.		Броски мяча через сетку . Игра пионербол.	1	
67.		ОРУ. Подвижные игры.	1	
68.		ОРУ Эстафеты, подвижные игры.	1	
69		ОРУ. Пионербол . Эстафеты.	1	
	Март	Подвижные игры на основе б\б		
70		ОРУ. Ведение мяча .Броски мяча в парах.Игра	1	Развивать координационные способности, быстроту движений, ловкость в выполнении. Совершенствовать навык в броске мяча в корзину. Развивать глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом. Подвижные игры: «Мяч соседу, Передал –садись, Бросок мяча в колонне». Пионербол, Мини-баскетбол.
71.		ОРУ. Броски мяча в кольцо снизу. Игра	1	
72		ОРУ. Броски мяча в кольцо сверху. Ведение мяча.Игра	1	
72.		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Игра.	1	
73.		ОРУ. Броски мяча от груди в движении. Игра.	1	
74.		ОРУ. Повороты на месте с мячом. Мини-баскетбол, игра.	1	
75.		ОРУ Броски мяча в кольцо. Игра.	1	
	Апрель	Подвижные игры 11 часов		
76		Подвижные игры	1	Развитие двигательных способностей. Развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности. Развитие двигательных способностей: быстроты, ловкости, координации, силы. Развитие скоростно-
77		Подвижные игры	1	
78.		Подвижные игры	1	
79.		Подвижные игры	1	
80		Подвижные игры	1	
81		Подвижные игры	1	
82		Подвижные игры	1	
83		Подвижные игры	1	
84		Подвижные игры	1	

				силовых, силовых способностей.
85		Подвижные игры	1	« Коньки-горбунки, Волк и зайцы, Третий лишний, Перетяжки, Салки догонялки, Увертывайся от мяча, Пустое место»
86		Подвижные игры	1	
87		Подвижные игры	1	
88		Подвижные игры	1	
89		Подвижные игры	1	
90		Высокий старт Бег 30 м	1	
91		Низкий старт Специальные беговые упражнения	1	
92	май	ОРУ Прыжок в длину с разбега Игра Эстафета	1	Развитие выносливости, быстроты реакции, ловкости, скоростно-силовых качеств. Правильное дыхание при равномерном беге, сочетание ритма бега и дыхания. Игры : « Вызов номеров, Горячая картошка, За мячом противника, Кто дольше прыгнет, Через кочки и пенечки, Бездомный заяц., Охотники и утки, Белые медведи, Цепочка.».Преодоление полосы препятствий из 4-5 элементов.
93		Челночный бег 3x10 м. Прыжки через низкий барьер	1	
94		Высокий старт. Бег 30 м. Полоса препятствий	1	
95		Бег 30 м Эстафетный бег	1	
96.		Метание мяча в цель. Бег 1000м	1	
97		Метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе.	1	
98		Бег 1000м Эстафеты.	1	
99.		Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги». Игра.		
100		Кроссовая подготовка	1	
101		Метание мяча Кросс по пересеченной местности	1	
102		Полоса препятствий Итоги учебного года	1	
103		Резервный час	1	
104		Резервный час	1	
105		Резервный час	1	

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 89» городского округа Самара

Проверил  
Заместитель директора по УВР  
 М.В.Гришенкова  
«01» сентября 2020г

Утверждаю  
Директор  
 И.Ф.Новосельцева  
«01» сентября 2020г Приказ № 67-од



Тематическое планирование  
на 2020 – 2021 учебный год

Предмет: физическая культура

Класс: 4

Учитель: Ивашиненко Светлана Александровна

Количество часов: 102 (3 часа в неделю)

Составлено в соответствии с программой:

«Рабочие программы Физическая культура 1-4 класс.»

Авторы: В.И.Лях

Москва, «Просвещение », 6 издание, 2017 г.

Учебник:

Автор: В.И.Лях

Название: Физическая культура 1-4 класс

Издательство: Москва, «Просвещение », 2017 г.

Распределение учебного времени прохождения учебного материала  
4 класс

№ п\п	Виды	Всего часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
1.	Легкая атлетика	21	11			10	21
2.	Подвижные игры	18	4		10	4	18
3.	Гимнастика	18		18			18
4.	Лыжная подготовка	12			12		12
5.	Кроссовая подготовка	9	9				9
6.	Подвижные игры с элементами спорт\ игр.	24		5	8	11	24
7.	Резервные часы.	3					3
	Итого	105	24	23	30	25	105

Тематическое планирование для 4 класса

№ п/п	Календарные сроки проведения	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	
	сентябрь	Легкая атлетика 10 часов			
1.		ПТБ. Комплекс утренней гимнастики. Подвижная игра	1	Правила поведения на спортивной площадке, требования к спортивной форме, правила поведения при метании мяча, при прыжках в длину, при беге. Слушать и выполнять команды. Развитие физических качеств- силы, выносливости, быстроты, ловкости,, ориентация в пространстве, сочетания ходьбы и бега. В строевых крепить построение в шеренгу, колонну, положение высокого старта. В прыжках соблюдать правила безопасности при приземлении. Подвижные игры: « Салки-догонялки, Ловишки, Салки с домом, Удочка, Метатели, Третий лишний». Овладение школой движений. Развитие координационных способностей.	
2.		Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	1		
3.		Строевые упражнения. Высокий старт . Бег 30м.	1		
4.		Строевые упр. Челночный бег 3х10м, Эстафета.	1		
5.		ОРУ. Прыжки вверх, прыжок в длину с места.	1		
6.		Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра	1		
7.		ОРУ. Метание мяча с 3-х шагов.	1		
8.		ОРУ. Метание мяча на дальность. Подвижная игра.	1		
9.		ОРУ. Броски и ловля мяча в порах	1		
10.		Высокий старт Бег 30 м. Подвижная игра.	1		
11.		ОРУ. Бег 5 мин Бег в умеренном темпе. Метание мяча	1		
12.		ОРУ. Беговые упражнения. Бег 30 м. Подвижная игра.			
13.	октябрь	ОРУ. Бег 30м. Высокий старт .Подвижная игра	1		Развитие скорости, координации в беговых упражнениях, правильная
14.		ОРУ . Прыжок в длину.	1		



		Подвижная игра Бег в умеренном темпе 3 мин.		<p>работа рук при беге, ритм дыхания , Развитие скоростно- силовых качеств мышц ног. Развитие ловкости в подвижных играх.</p> <p>Выносливость при умеренном беге. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленной цели. Подвижные игры : « Третий лишний, пробеги с прыжком, Догонялки на марше, Увертывайся от мяча, Посадка картофеля»</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств</p> <p>Подвижные игры « Класс, смирно!, Конники- спортсмены , Прокати быстрее мяч, Что изменилось?, Веревочка под ногами, Удочка, Вызов номеров, Перестрелка, Рыбалка, Охотники и утки ».</p>
15.		ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги».Бег в умеренном темпе 6 мин	1	
16.		Строевые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра Бег в умеренном темпе 7 мин	1	
17.		ОРУ Прыжок в длину с разбега , приземление Ирга .Бег в умеренном темпе5 мин	1	
18		Бег по пересеченной местности.	1	
20		Кросс М-500м, д- 300м.	1.	
21.		ОРУ. Подвижные игры	1	
22.		ОРУ Подвижные игры	1	
23.		ОРУ Подвижные игры Упр. со скакалкой.	1	
24.		ОРУ Подвижные игры, развитие силовых способностей	1	
25		Подвижные игры Развитие прыгучести.	1	
26		Подвижные игры Прыжки через скакалку.	1	
27	ноябрь	Подвижные игры. Способы лазания , переползания.	1	
28		Подвижные игры. Упражнение на внимание	1	
29		Подвижные игры упражнения с обручем	1	
		Гимнастика 18 часов		
30.		Висы на гимнастической стенке на время. ОРУ без предмета.	1	<p>Развитие двигательных способностей, гибкости, координации движений, бастроты и точности выполнения упражнений приобретение</p>
32		ОРУ с мячом. Кувырок вперед	1	

33.		ОРУ в движении. « стойка на лопатках»	1	необходимых знаний и умений в гимнастике. Выполнять упражнения от простого к сложному. Правильно выполнять навык прямого хвата при подтягивании при подтягивании. Развивать координацию движений при кувырках вперед и назад. Выполнять упражнения на укрепление брюшного пресса . Выполнять упражнения на гибкость, на растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях. Выполнять простейшие элементы акробатики: группировка, перекаты в группировке упоры., закрепить навык выполнения подъема туловища на время .Учить выполнять упражнения со страховкой. Четко и красиво выполнять гимнастические комбинации из упражнений.
34.	декабрь	ОРУ с мячом. Кувырок назад .Упражнение «мост»1		
35.		ОРУ без предмета. Упражнение « мост»	1	
36.		ОРУ с обручем. Гимнастика с элементами акробатики	1	
37.		ОРУ с обручем. Кувырок вперед, назад, « мост»	1	
38.		ОРУ без предмета. Наклон вперед из положения стоя. «мост»	1	
39.		ОРУ . Два кувырка слитно. Лазание по канату в два приема.	1	
40.		ОРУ Висы. Подтягивание	1	
41.		ОРУ с г\ палкой. Кувырок вперед назад, слитно два кувырка вперед	1	
42.		ОРУ с обручем Подтягивание. Упражнение «мост»	1	
43.		ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку.	1	
44.		ОРУ с мячом. Висы. Поднимание ног в угол из вися	1	
45.		ОРУ с обручем « стойка на лопатка с переходом в полушпагат».Лазание по канату	1	
46.		ОРУ без предмета. «Мост». Лазание по канату в два приема.	1	
47.		ОРУ Слитное	1	

		выполнение гимнастический элементов.		
48		ОРУ . Подтягивание из виса на перекладине.	1	
Лыжная подготовка 11 часов				
49	Январь	Инструктаж по ТБ на лыжах. Движение по дистанции с переменной скоростью	1	Выполнять команды : «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге», « На лыжи становись», « Очистить от снега», « Лыжи скрепить». Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств при ходьбе на лыжах, Корректировка техники торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без палок., выполнять чередование шагов на лыжах , учить избежать столкновения при спуске с горы. Выполнять движение на лыжах по дистанции 1000м на время, закреплять навык передвижения на лыжах различными способами. Развитие внимания, ловкости, координации при выполнении игровых упражнений на лыжах.
50		Техника лыжных ходов-скользящий шаг. Игра	1	
51		Техника лыжных ходов – ступающий шаг на лыжах без палок	1	
52		Спуск и подъем на склоне в низкой стойке. Дистанция 1000м	1	
53		Повороты на месте, Спуск с горы.	1	
54.		Техника лыжных ходов. Торможение. Дистанция 1000м.	1	
55.		Техника лыжных ходов .Торможение, повороты на месте.	1	
56.		Совершенствование лыжных ходов	1	
57		ФЕВРАЛЬ Техника лыжных ходов. Поворот « упором». Подъем на горку на лыжах.	1	
58.		Техника лыжных ходов . Падение на лыжах.	1.	
59.		Дистанция 1000м на время. Игра.	1	
Подвижные игры на основе в\б б\б 19 часов				
60	Февраль	ОРУ Броски мяча в парах. Игра	1	Развивать координационные способности при выполнении упражнений с мячом, ловить мяч через сетку, ловля и бросок в\мяча различными
61		ОРУ . Броски мяча через сетку. Игра.	1	
62.		ОРУ. Броски мяча через сетку из зоны подачи.	1	
63.		ОРУ. Подача мяча из-за	1	

		голова двумя руками. Игра.		способами, ловить мяч через сетку с подачи, Положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу
64.		Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра	1	Развивать координационные возможности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом. Игра : « Выстрел в небо» , Пионербол. Правила игры, судейство.
65	ОРУ. Ловля высоко летающего мяча.Игра пионербол.	1		
66.	Броски мяча через сетку . Игра пионербол.	1		
67.	ОРУ. Подвижные игры.	1		
68.	ОРУ Эстафеты , подвижные игры.	1		
69	ОРУ. Пионербол . Эстафеты.	1		
	Март	Подвижные игры на основе б\б		
70		ОРУ. Ведение мяча .Броски мяча в парах.Игра	1	Развивать координационные способности, быстроту движений, ловкость в выполнении. Совершенствовать навык в броске мяча в корзину. Развивать глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом. Подвижные игры: « Мяч соседу, Передал –садись, Бросок мяча в колонне». Пионербол, Мини- баскетбол.
71.		ОРУ. Броски мяча в кольцо снизу. Игра	1	
72		ОРУ. Броски мяча в кольцо сверху. Ведение мяча.Игра	1	
72.		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Игра.	1	
73.		ОРУ. Броски мяча от груди в движении. Игра.	1	
74.		ОРУ. Повороты на месте с мячом. Мини- баскетбол, игра.	1	
75.		ОРУ Броски мяча в кольцо. Игра.	1	
	Апрель	Подвижные игры 11 часов		
76		Подвижные игры	1	Развитие двигательных способностей. Развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности. Развитие двигательных способностей: быстроты,
77		Подвижные игры	1	
78.		Подвижные игры	1	
79.		Подвижные игры	1	
80		Подвижные игры	1	
81		Подвижные игры	1	
82		Подвижные игры	1	

83		Подвижные игры	1	ловкости, координации, силы. Развитие скоростно-силовых, силовых способностей.
84		Подвижные игры	1	
85		Подвижные игры	1	« Коньки-горбунки, Волк и зайцы, Третий лишний, Перетяжки, Салки догонялки, Увертывайся от мяча, Пустое место»
86		Подвижные игры	1	
87		Подвижные игры	1	
88		Подвижные игры	1	
89		Подвижные игры	1	
90		Высокий старт Бег 30 м	1	
91		Низкий старт Специальные беговые упражнения	1	
92	май	ОРУ Прыжок в длину с разбега Игра Эстафета	1	Развитие выносливости, быстроты реакции, ловкости, скоростно-силовых качеств. Правильное дыхание при равномерном беге, сочетание ритма бега и дыхания. Игры : « Вызов номеров, Горячая картошка, За мячом противника, Кто дальше прыгнет, Через кочки и пенечки, Бездомный заяц., Охотники и утки, Белые медведи, Цепочка.».Преодоление полосы препятствий из 4-5 элементов.
93		Челночный бег 3x10 м. Прыжки через низкий барьер	1	
94		Высокий старт. Бег 30 м. Полоса препятствий	1	
95		Бег 30 м Эстафетный бег	1	
96.		Метание мяча в цель. Бег 1000м	1	
97		Метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе.	1	
98		Бег 1000м Эстафеты.	1	
99.		Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги». Игра.		
100		Кроссовая подготовка	1	
101		Метание мяча Кросс по пересеченной местности	1	
102		Полоса препятствий Итоги учебного года	1	
103		Резервный час	1	
104		Резервный час	1	
105		Резервный час	1	