

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Выселки
муниципального района Ставропольский Самарской области

Рассмотрено:
Руководитель МО
Т.Г. Смирнова

«31» августа 2021г.

Согласовано:
И.о. зам. директора по УВР
Е.В. Легаева

«31» августа 2021г.

Утверждено:
Директор ГБОУ СОШ
с. Выселки
О.А. Чабуркина
«31» августа 2021г.

**Рабочая программа
начального общего образования
по учебному предмету «Физическая культура»
1 – 4 классы**

Рабочая программа «Физическая культура» для обучающихся 1-4-х классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО с учетом содержания основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ с. Выселки и авторской программы В. И. Ляха, рекомендованной Министерством образования и науки РФ.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
 - широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
 - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
 - ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
 - способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных

поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/не успешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном*

поведении и поступках;

• осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным

критериям;

- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта - формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных

сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья

и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;

упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями

руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

3. Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 класса.

3 часа в неделю. Всего: 99 часов.

№ урока	Содержание	Кол-во часов
	Раздел 1. Легкая атлетика 1 – 11 ч	
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Обычный бег.	1
2	Ходьба под счет. Бег с ускорением.	1
3	Бег с ускорением. Бег 30, 60 м.	1
4	Бег с ускорением. Понятие "короткая дистанция".	1
5	Разновидности ходьбы. Бег 60 м.	1
6	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1
7	Прыжок в длину с места. Подвижная игра "Зайцы в огороде".	1
8	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра "Лисы и куры".	1
9	Метание малого мяча. Подвижная игра "К своим флажкам".	1
10	Метание малого мяча. Подвижная игра "Попади в мяч"	1
11	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра "Кто дальше бросит?"	1
	Раздел 2. Кроссовая подготовка 1 - 11 ч.	
12	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Пятнашки".	1
13	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Понятие "Скорость бега".	1
14	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Горелки".	1
15	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.	1
16	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Понятие "Здоровье".	1
17	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Третий лишний".	1
18	Равномерный бег 6 мин. Развитие выносливости.	1
19	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Два мороза".	1
20	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Конники- спортсмены".	1
21	Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.	1
22	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Гуси - лебеди".	1
	Раздел 3. Гимнастика. 17 ч.	
23	Инструктаж по ТБ. Построение в колонну по одному. Группировка.	1

24	Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра. "Пройти бесшумно".	1
25	Построение в шеренгу. Перекаты в группировке. Игра "Совушка".	1
26	Построение в шеренгу. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей.	1
27	Построение в круг. Перекаты в группировке. Игра "Космонавты".	1
28	Построение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра "Космонавты".	1
29	Перестроение по звеньям. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
30	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Перешагивание через мячи. Игра "Змейка".	1
31	Стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра "Не ошибись".	1
32	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
33	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра "Западня".	1
34	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей.	1
35	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1
36	Перелезание через коня. Игра "Ниточка и иголочка".	1
37	Лазание по канату. ОРУ в движении. Игра "Фигуры".	1
38	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра "Светофор".	1
39	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра "Три движения".	1
	Раздел 4. Подвижные игры. - 20ч.	
40	Игра "К своим флажкам". Эстафеты.	1
41	Игра "Два мороза". Эстафеты.	1
42	Игра "Класс смирно". Эстафеты.	1
43	Игра "Октябрюта". Эстафеты.	1
44	Игра "Метко в цель". Эстафеты.	1
45	Игра "Погрузка арбузов". Эстафеты.	1
46	Игра "Через кочки и пенечки". Эстафеты.	1
47	Игра "Кто дальше бросит". Эстафеты.	1
48	Игра "Волк во рву". Эстафеты.	1
49	Игра "Посадка картошки". Эстафеты.	1
50	Игра "Капитаны". Эстафеты.	1
51	Игра "Попрыгунчики -воробушки". Эстафеты.	1
52	Игра "Пятнашки". Эстафеты.	1
53	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1
54	ОРУ. Игра "Капитаны". Эстафеты.	1

55	ОРУ. Игра "Попрыгунчики - воробушки". Эстафеты.	1
56	Игра "Прыгающие воробушки". Эстафеты.	1
57	Игра "Зайцы в огороде". Эстафеты.	1
58	Игры "Лисы и куры", "Точный расчет". Эстафеты.	1
59	Игры "Уточка", "Компас". Эстафеты.	1
Раздел 5 Подвижные игры на основе баскетбола. - 22 ч.		
60	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1
61	Бросок мяча снизу на месте. Игра "Бросай и поймай".	1
62	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра "Передача мячей в колоннах".	1
63	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей.	1
64	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1
65	Передача мяча снизу на месте. Игра "Мяч соседу".	1
66	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
67	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра "Гонки мяча по кругу".	1
68	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра "Передал - садись".	1
69	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини - баскетбол.	1
70	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра "Выстрел в небо".	1
71	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1
72	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра "Охотники и утки".	1
73	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1
74	Ловля мяча и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1
75	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Игра "Круговая лапта".	1
76	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра "Мяч в обруч".	1
77	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра "Мяч в обруч".	1
78	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра "Не давай мяча водящему".	1
79	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Игра "Не давай мяча водящему".	1
80	Ведение мяча на месте. Игра "Перестрелка".	1
81	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1
Раздел 6. Кроссовая подготовка 2 - 10ч.		
82	Чередование ходьбы и бега. Бег -50 м., ходьба 100м. Равномерный бег.	1
83	Чередование ходьбы и бега. Бег -50 мю, ходьба -100м. Игра "Пятнашки".	1
84	Чередование ходьбы и бега. Бег -50 м., ходьба - 100м.Равномерный бег 4 мин.	1

85	Чередование ходьбы и бега. Бег -50 м., ходьба -100м. Игра "Октябрюта".	1
86	чередование ходьбы и бега. Бег - 50 м., ходьба 100м. Равномерный бег 6 мин.	1
87	Чередование ходьбы и бега. Бег- 50 м., ходьба 100м. Игра "Два мороза".	1
88	Чередование ходьбы и бега. Бег -50м., ходьба -100м. Равномерный бег - 7 мин.	1
89	Чередование ходьбы и бега. Бег -50 м., ходьба 100м. Игра "Третий лишний".	1
90	Чередование ходьбы и бега. Бег -50 м., ходьба -100м. Равномерный бег 8мин.	1
91	Чередование ходьбы и бега. Бег - 50 м., ходьба 100м. Игра "Вызов номеров".	1
Раздел 7. Легкая атлетика 2 -11ч.		
92	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Эстафеты.	1
93	Бег 30 м. Игра "Воробьи и вороны".	1
94	Бег в заданном коридоре. Эстафеты.	1
95	Бег 60 м. Игра "День и ночь".	1
96	Прыжок в длину с места. Подвижная игра "Парашютисты".	1
97	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Игра "Кузнечики".	1
98	Прыжок в длину с места и с разбега. Подвижная игра "Прыжок за прыжком".	1
99	Метание малого мяча в цель. Эстафеты.	1

**Тематическое планирование по физической культуре для
учащихся 2 класса.**

3 часа в неделю. Всего: 102 часа.

№ урока	Содержание	Кол-во часов
Раздел 1. Легкая атлетика		
1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра "Пятнашки".	1
2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1
3	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением.	1
4	Бег с ускорением. Игра "Пустое место".	1
5	Бег с ускорением. Игра "Вызов номеров".	1
6	Прыжки с поворотом на 180 град. Прыжок с места.	1
7	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра "К своим флажкам".	1
8	Прыжок с высоты. Челночный бег.	1
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра "Защита укрепления".	1
10	Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафеты".	1
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты.	1
Раздел 2. Кроссовая подготовка		
12	Равномерный бег 3 мин.. Чередование ходьбы и бега.	1
13	Чередование ходьбы и бега. Бег-50м.,ходьба-100м. Игра "Третий	1

	лишний".	
14	Равномерный бег 4 мин.. Чередование ходьбы и бега.	1
15	Чередование ходьбы и бега. Бег-60 м., ходьба-90 м. Игра "Пятнашки".	1
16	Равномерный бег 5 мин.. Чередование ходьбы и бега.	1
17	Чередование ходьбы и бега. Бег-60м.,ходьба-90м. Преодоление малых препятствий.	1
18	Равномерный бег 6 мин.. Игра"Салки с выручкой".	1
19	Преодоление малых препятствий. Игра"Салки с выручкой".	1
20	Равномерный бег 7 мин.. Игра"Рыбаки и рыбки".	1
21	Преодоление малых препятствий. Игра"Рыбаки и рыбки".	1
22	Равномерный бег 8 мин.. Игра"День и ночь".	1
23	Преодоление малых препятствий. Игра"День и ночь".	1
24	Равномерный бег 9 мин.. Игра"Команда быстроногих".	1
25	Преодоление малых препятствий. Игра"Команда быстроногих".	1
	Раздел 3. Гимнастика	
26	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
27	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра "Запрещенное движение".	1
28	Кувырок в сторону. Игра"Фигуры".	1
29	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Игра"Фигуры".	1
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра"Светофор".	1
31	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Игра"Светофор".	1
32	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой.	1
33	Вис стоя и лежа. Игра"Змейка".	1
34	Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой.	1
35	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнуты и прямых ног. Игра"Слушай сигнал".	1
36	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнуты и прямых ног. ОРУ с предметами.	1
37	Подтягивание в висе. Игра "Ветер, дождь, гром, молния".	1
38	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1
39	ОРУ в движении. Игра"Иголочка и ниточка".	1
40	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра "Кто приходил?".	1
41	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня.	1
42	Лазание по гимнастической стенке. Перешагивание через набивные мячи. Игра "Слушай сигнал".	1
43	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня.	1
	Раздел 4. Подвижные игры	
44	Игра "К своим флажкам". Эстафеты.	1
45	Игра "Два мороза". Эстафеты.	1
46	Игра "Прыгуны и пятнашки". Эстафеты.	1
47	Игра "Невод". Эстафеты.	1
48	Игра "Гуси-лебеди". Эстафеты.	1
49	Игра "Посадка картошки". Эстафеты.	1

50	Игра "Прыжки по полоскам". Эстафеты.	1
51	Игра "Попади в мяч". Эстафеты.	1
52	Игра "Верёвочка под ногами". Эстафеты.	1
53	Игра "Вызов номера". Эстафеты.	1
54	Игра "Западня". Эстафеты.	1
55	Игра "Конники-спортсмены". Эстафеты.	1
56	Игра "Птица в клетке". Эстафеты.	1
57	Игра "Салки на одной ноге". Эстафеты.	1
58	Игра "Прыгающие воробушки". Эстафеты.	1
59	Игра "Зайцы в огороде". Эстафеты.	1
60	Игры "Лисы и куры". Эстафеты.	1
61	Игры "Точный расчёт". Эстафеты.	1
Раздел 5. Подвижные игры на основе баскетбола		
62	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	1
63	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	1
64	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра "Попади в обруч".	1
65	Ловля и передача мяча в движении. Развитие координационных способностей.	1
66	Ведение на месте. Игра "Попади в обруч".	1
67	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Передал-садись".	1
68	Броски в цель. Игра "Передал-садись".	1
69	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Мяч - среднему".	1
70	Ведение на месте. Игра "Мяч-среднему".	1
71	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Мяч соседу".	1
72	Броски в цель. Игра "Мяч-соседу".	1
73	Ведение на месте. Броски в кольцо.	1
74	Ловля и передача мяча в движении. . Игра "Передача мяча в колоннах".	1
75	Броски в кольцо. Эстафеты.	1
76	Ловля и передача мяча в движении. Игра "В мини-баскетбол".	1
77	Ведение на месте. Броски в кольцо. Эстафеты.	1
78	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Мяч в корзину".	1
79	Ведение мяча в движении. Броски в кольцо.	1
80	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении.	1
81	Броски в кольцо. Игра "Мяч в корзину".	1
82	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Школа мяча".	1
83	Броски в цель. Игра "Школа мяча".	1
84	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Гонка мячей по кругу".	1
85	Броски в кольцо. Игра "Гонка мячей по кругу".	1
Раздел 6. Кроссовая подготовка 2		
86	Чередование ходьбы и бега. Бег-50м.,ходьба-100м. Равномерный бег 3 мин.	1
87	Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег 4 мин. Игра "Третий лишний".	1
88	Чередование ходьбы и бега. Бег-50м.,ходьба-100м. Равномерный бег 5 мин.	1
89	Чередование ходьбы и бега. Бег-50м.,ходьба-100м. Игра "Пятнашки".	1
90	Чередование ходьбы и бега. Бег-60м.,ходьба-90м. Равномерный бег 7 мин.	1
91	Чередование ходьбы и бега. Бег-60 м., ходьба-90 м. Игра "Два мороза".	1
92	Чередование ходьбы и бега. Бег-70 м., ходьба-80 м. Игра "Вызов	1

	номеров".	
	Раздел 7. Лёгкая атлетика 2	
93	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Челночный бег.	1
94	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам . Игра "Команда быстроногих".	1
95	Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Игра "Вызов номеров".	1
96	Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег. Игра "Вызов номеров".	1
97	Прыжок в длину с места. Игра "Волк во рву".	1
98	Прыжок в высоту с разбега. Игра "Удочка".	1
99	Прыжок в высоту с разбега. Игра "Резиночка".	1
100	Метание малого мяча в горизонтальную мишень. Игра "Кто дальше бросит".	1
101	Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание набивного мяча.	1
102	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Эстафеты.	1

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся
3 класса (3 часа в неделю. Всего: 102 часа).**

№ урока	Содержание	Кол-во часов
	Раздел 1. Лёгкая атлетика 1	
1	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью.	1
2	Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Игра "Пустое место".	1
3	Бег с максимальной скоростью. Игра "Белые медведи".	1
4	Бег с максимальной скоростью. Игра "Команда быстроногих".	1
5	Бег 60 м. на результат.	1
6	Прыжок в длину с места и с разбега. Игра "Гуси-лебеди".	1
7	Прыжок с высоты 60 см. Игра "Лиса и куры".	1
8	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра "Прыгающие воробушки".	1
9	Метание малого мяча с места на дальность. Игра "Попади в мяч".	1
10	Метание малого мяча в цель. Игра "Попади в мяч"	1
11	Метание набивного мяча. Игра "Кто дальше бросит"	1
	Раздел 2. Кроссовая подготовка 1	
12	Бег 4 мин. Преодоление препятствий.	1
13	Чередование бега и ходьбы. Бег 4 мин. Игра "Салки на марше".	1
14	Бег 5 мин. Преодоление препятствий.	1
15	Чередование бега и ходьбы (бег-80м., ходьба-90м.). Игра "Волк во рву".	1
16	Бег 6 мин. Преодоление препятствий.	1
17	Чередование бега и ходьбы (бег-80м., ходьба-90м.). Игра "Два мороза".	1
18	Бег 7 мин. Преодоление препятствий.	1
19	Чередование бега и ходьбы (бег-90м., ходьба-90м.). Игра "Рыбаки и рыбки".	1
20	Бег 8 мин. Преодоление препятствий.	1
21	Чередование бега и ходьбы (бег-100 м., ходьба-70 м.). Игра "Перебежка с выручкой".	1
22	Бег 8 мин. Игра "Шишки, желуди, орехи".	1
23	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1
24	Бег 9 мин. Преодоление препятствий.	1

25	Кросс 1 км. Игра "Гуси-лебеди".	1
	Раздел 3. Акробатика	
26	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1
27	2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	1
28	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Игра "Что изменилось?".	1
29	Стойка на лопатках. Игра "Совушка".	1
30	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.	1
31	Комбинация из разученных элементов. Игра "Западня".	1
32	Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами.	1
33	Вис стоя и лежа. Игра "Маскировка в колоннах".	1
34	Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси.	1
35	Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Игра "Космонавты".	1
36	ОРУ с предметами. Игра "Отгадай, чей голосок".	1
37	Подтягивание в виси на перекладине на результат.	1
38	Передвижение по диагонали, противоходом. "змейкой". Игра "Посадка картофеля".	1
39	Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра "Не ошибись".	1
40	Перелезание через гимнастического коня. Игра "Резиночка".	1
41	Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.	1
42	Перелезание через гимнастического коня. Развитие координационных способностей.	1
43	Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра "Аисты".	1
	Раздел 4. Подвижные игры	
44	ОРУ с обручами. Игра "Заяц без логова".	1
45	Игра "Удочка". Эстафеты.	1
46	ОРУ в движении. Игра "Кто обгонит".	1
47	Игра "Через кочки и пенёчки." Эстафеты с мячами.	1
48	ОРУ с мячами. Игра "Наступление".	1
49	Игра "Метко в цель". Эстафеты с мячами.	1
50	Игра "Кто дальше бросит". Эстафеты с обручами.	1
51	Игра "Вызов номеров". Эстафеты с гимнастическими палками.	1
52	Игра "Защита укреплений". Эстафеты с гимнастическими палками.	1
53	ОРУ. Игры "Вызов номеров", "Защита укреплений".	1
54	Игра "Кто дальше бросит". Эстафеты.	1
55	Игра "Волк во рву". Эстафеты.	1
56	Игра "Пустое место". Эстафеты.	1
57	Игра "К своим флажкам". Эстафеты.	1
58	Игра "Кузнечики". Эстафеты.	1
59	Игра "Попади в мяч". Эстафеты.	1
60	Игра "Паровозики". Эстафеты.	1
61	Игра "Наступление". Эстафеты.	1
	Раздел 5. Подвижные игры на основе баскетбола	
62	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Передал-садись".	1
63	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой в движении шагом.	1
64	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Мяч среднему".	1
65	Ведение на месте. Броски в цель (щит).	1
66	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Борьба за мяч".	1

67	Ведение мяча в движении бегом. Броски в цель.	1
68	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Игра "Гонка мячей".	1
69	Ведение на месте в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1
70	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	1
71	Ведение на месте в движении бегом. Игра "Гонка мячей по кругу".	1
72	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игра "Обгони мяч".	1
73	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Бросок двумя руками от груди.	1
74	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игра "Перестрелка".	1
75	Ловля и передача мяча на месте в круге. Игра "Перестрелка".	1
76	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления.	1
77	Бросок мяча двумя руками от груди. Игра "Школа мяча".	1
78	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	1
79	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра "Мяч-ловцу".	1
80	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол.	1
81	Ведение мяча с изменением скорости. Игра "Мяч соседу".	1
82	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	1
83	Бросок мяча двумя руками от груди. Игра "Не дай мяч водящему".	1
84	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча с изменением направления.	1
85	Ведение мяча с изменением скорости. Игра "Играй, играй, мяч не давай".	1
Раздел 6. Кроссовая подготовка 2		
86	Преодоление препятствий. Бег 4 мин.	1
87	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(бег-70 м., ходьба-100м.).	1
88	Преодоление препятствий. Игра "Салки на марше".	1
89	Преодоление препятствий. Бег 6 мин.	1
90	Развитие выносливости. Игра "Волк во рву".	1
91	Бег 8 мин. Игра "Перебежка с выручкой".	1
92	Игра "Гуси-лебеди". Кросс 1 км.	1
Раздел 7. Лёгкая атлетика 2		
93	Ходьба через препятствия. Встречная эстафета.	1
94	Ходьба через препятствия. Игра "Эстафета зверей".	1
95	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью.	1
96	Бег 60 м. на результат.	1
97	Прыжок в длину с места и с разбега. Подвижная игра "Гуси-лебеди".	1
98	Прыжок в длину с места и с разбега. Многоскоки.	1
99	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра "Прыгающие воробушки".	1
100	Метание малого мяча с места на дальность. Игра "Зайцы в огороде".	1
101	Метание малого мяча с места на дальность. Метание набивного мяча.	1
102	Метание набивного мяча. Игра "Дальние броски"	1

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 класса. 3 часа в неделю. Всего: 102 часа.

№ урока	Содержание	Кол-во часов
	Раздел 1. Легкая атлетика-1	
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Встречная эстафета.	1

2	Бег с заданным темпом и скоростью. Игра "Смена сторон".	1
3	Бег на скорость 30м. и 60м. Игра "Кот и мыши".	1
4	ОРУ в движении. Круговая эстафета.	1
5	Бег 30 м. на результат. Игра "Невод".	1
6	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра "Зайцы в огороде".	1
7	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Игра "Волк во рву".	1
8	Тройной прыжок с места. Игра "Шишки, желуди, орехи".	1
9	Метание теннисного мяча на дальность. Игра "Невод".	1
10	Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра "Третий лишний".	1
11	Метание набивного мяча . Игра "Охотники и утки."	1
	Раздел 2. Кроссовая подготовка 1	
12	Равномерный бег 5 мин.. Игра "Салки на марше".	1
13	Чередование бега и ходьбы(бег-80м., ходьба-100м.). Игра "Заяц без логова".	1
14	Равномерный бег 6 мин.. Развитие выносливости.	1
15	Чередование бега и ходьбы(бег-90м., ходьба-90м.). Игра "День и ночь".	1
16	Равномерный бег 7 мин. Развитие выносливости.	1
17	Чередование бега и ходьбы(бег-90м., ходьба-90м.). Игра "Караси и щука".	1
18	Равномерный бег 8 мин. Развитие выносливости.	1
19	Чередование бега и ходьбы(бег-100 м., ходьба-80 м.). Игра "На буксире".	1
20	Равномерный бег 9 мин. Развитие выносливости.	1
21	Чередование бега и ходьбы(бег-100 м., ходьба-80 м.). Игра "Охотники и зайцы".	1
22	Равномерный бег 9 мин.. Игра "Охотники и зайцы".	1
23	Чередование бега и ходьбы(бег-100 м., ходьба-80 м.). Игра "Паровозики".	1
24	Равномерный бег 9 мин. Игра "Наступление".	1
25	Кросс 1 км. по пересечённой местности.	1
	Раздел 3. Акробатика	
26	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед, кувырок назад.	1
27	Кувырок вперед, кувырок назад. Игра "Что изменилось?".	1
28	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
29	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра "Точный поворот".	1
30	Мост с помощью и самостоятельно.	1
31	Комбинация из освоенных элементов. Игра "Быстро по местам".	1
32	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты.	1
33	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра "Посадка картофеля".	1
34	ОРУ с обручами. Эстафеты.	1
35	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	1
36	ОРУ с мячами. Эстафеты.	1
37	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра "Три движения".	1
38	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.	1
39	ОРУ в движении. Перелезание через препятствия.	1
40	Лазание по канату в три приёма. Игра "Прокати быстрее мяч".	1
41	Опорный прыжок на горку матов. Игра "Лисы и куры".	1
42	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1
43	Лазание по канату в три приёма. Игра "Верёвочка под ногами".	1
	Раздел 4. Подвижные игры	

44	Игра "Космонавты". Эстафеты.	1
45	Игра "Разветчики и часовые". Эстафеты.	1
46	Игра "Белые медведи". Эстафеты.	1
47	Игра "Космонавты". Эстафеты с обручами.	1
48	ОРУ с мячами. Игра "Прыжки по полосам".	1
49	Игра "Волк во рву". Эстафеты с мячами.	1
50	Игра "Прыгуны и пятнашки". Эстафета "Верёвочка под ногами".	1
51	Игра "Заяц, сторож, Жучка". Эстафеты с гимнастическими палками.	1
52	Игра "Удочка". Эстафеты с гимнастическими палками.	1
53	ОРУ. Игры "Мышеловка", "Невод".	1
54	Игры "Эстафета зверей", "Метко в цель"	1
55	Игра "Кузнечики". Эстафеты.	1
56	Игра "Метко в цель". Эстафеты.	1
57	Игра "Кузнечики". Развитие скоростных качеств.	1
58	Игры "Вызов номеров", "Кто дальше бросит".	1
59	Игры "Вызов номеров", "Западня".	1
60	Игра "Парашютисты". Эстафеты.	1
61	Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств.	1
	Раздел 5. Подвижные игры на основе баскетбола	
62	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра "Гонка мячей по кругу".	1
63	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1
64	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча со средним отскоком.	1
65	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Подвижная цель".	1
66	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра "Подвижная цель".	1
67	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Эстафеты.	1
68	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра Овладей мячом".	1
69	Ведение на месте правой и левой рукой. Эстафеты.	1
70	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча.	1
71	Ведение мяча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1
72	Ловля и передача мяча в кругу. Игра "Мяч ловцу".	1
73	Ловля и передача мяча в кругу. Бросок мяча двумя руками от груди.	1
74	Ловля и передача мяча в кругу. Игра "Салки с мячом".	1
75	Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол.	1
76	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
77	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра "Попади в цель".	1
78	Ловля и передача мяча в кругу. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты.	1
79	Ловля и передача мяча в кругу. Игра "Снайперы".	1
80	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра в мини-баскетбол.	1
81	Ловля и передача мяча в квадрате. Тактические действия в защите и нападении.	1
82	Бросок мяча двумя руками от груди. Игра "Перестрелка".	1
83	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами.	1
84	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1
85	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1
	Раздел 6. Кроссовая подготовка 2	

86	Равномерный бег 5 мин.. Чередование бега и ходьбы.	1
87	Равномерный бег 6 мин.. Игра "Салки на марше".	1
88	Чередование бега и ходьбы. Игра "Конники-спортсмены".	1
89	Равномерный бег 9 мин.. Игра "День и ночь".	1
90	Чередование бега и ходьбы. Игра "На буксире".	1
91	Равномерный бег 10 мин.. Игра "Через кочки и пенечки".	1
92	Кросс 1 км. по пересечённой местности. Игра "Охотники и зайцы".	1
	Раздел 7. Лёгкая атлетика 2	
93	Бег на скорость. Встречная эстафета.	1
94	Бег на скорость 30м. и 60м. Встречная эстафета.	1
95	Бег на скорость 30м. и 60м. Игра "Бездомный заяц".	1
96	Бег 30 м., 60 м. на результат. Игра "Невод".	1
97	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Игра "Волк во рву".	1
98	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Тройной прыжок с места.	1
99	Прыжок в высоту. Бросок в цель. Игра "Прыжок за прыжком".	1
100	Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра "Прыжок за прыжком".	1
101	Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра "Гуси-лебеди".	1
102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра "Гуси-лебеди".	1