

Тематическое планирование

2 класс (101 часа)

№	Наименование тем	Количество часов
1	Техника безопасности. Правила поведения на улице. Теоретическая часть.	1ч
2	Легкая атлетика. Бег с ускорением. Техника бега. Практическая часть.	1ч
3	Легкая атлетика. Сдача контрольного норматива. Бег 20 м. Практическая часть.	1ч
4	Легкая атлетика. Сдача контрольного норматива. Бег 30 м. Практическая часть.	1ч
5	Легкая атлетика. Сдача контрольного норматива. Бег 60 м. Практическая часть.	1ч
6	Легкая атлетика. Метание малого мяча. Технические действия. Практическая часть.	1ч
7	Легкая атлетика. Бег 3000 м. Без учета времени. Практическая часть.	1ч
8	Легкая атлетика. Челночный бег 3*10 м. Технические действия. Практическая часть.	1ч
9	Легкая атлетика. Челночный бег 4*10 м. Технические действия. Практическая часть.	1ч
10	Легкая атлетика. Эстафета N*300. Техничко-тактические взаимодействия. Практическая часть.	1ч
11	Легкая атлетика. Бег на 1000 м. Сдача контрольного норматива. Практическая часть.	1ч
12	Легкая атлетика. Бег на 500 м. Сдача контрольного норматива. Практическая часть.	1ч
13	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. Сдача контрольного норматива. Практическая часть.	1ч
14	Легкая атлетика. Метание малого мяча лежа. Технические действия. Практическая часть.	1ч
15	Легкая атлетика. Эстафета 4*100 м. Командные взаимодействия. Техничко-тактические действия. Практическая часть.	1ч
16	Легкая атлетика. Бег 2000 м. Без учета времени. Практическая часть.	1ч
17	Техника безопасности. Правила поведения в спортзале. Теоретическая часть.	1ч
18	Подготовительный процесс к сдаче норм ГТО. Упражнения на гибкость и растяжку. Практическая и теоретическая части.	1ч
19	Игровые виды спорта. Пионербол. Освоение базовых элементов игры. Работа с мячами в парах. Практическая часть	1ч
20	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. Теоретическая и практическая части.	1ч
21	Игровые виды спорта. Пионербол. Передача мяча в тройках. Практическая часть.	1ч
22	Игровые виды спорта. Пионербол. Передача мяча через сетку в парах. Практическая часть.	1ч

23	Игровые виды спорта. Пионербол. Правила одноименной игры. Теоретическая часть.	1ч
24	Игровые виды спорта. Пионербол. Учебная игра по упрощенным правилам. Практическая часть.	1ч
25	Игровые виды спорта. Пионербол. Игровая практика по основным правилам.	1ч
26	Игровые вида спорта. Пионербол. Командные взаимодействия. Практическая часть.	1ч
27	Игровые виды спорта. Пионербол. Совершенствование элементов игры. Практическая часть.	1ч
28	Гимнастика. Техника безопасности на уроках физической культуры. Теоретическая часть.	1ч
29	Строевая подготовка. Строевые приемы на месте. Практическая часть.	1ч
30	Сдача норм ГТО. Прыжок в длину с места. Практическая часть.	1ч
31	Гимнастика. Мост. Кувырок вперед. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
32	Гимнастика. Ходьба по бревну. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
33	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
34	Гимнастика. Стойка на лопатках. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
35	Гимнастика. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
36	Гимнастика. ОФП. Упражнения на равновесие. Висы. Практическая часть.	1ч
37	Гимнастика. ОРУ с обручем. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
38	Гимнастическая эстафета. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
39	Гимнастика. ОРУ с мячами. Подтягивание. Практическая часть.	1ч
40	Гимнастика. Вис на гимнастической стенке. Выполнение физических упражнений.	1ч
41	Гимнастика. Перелезание и переползание. Выполнение физических упражнений.	1ч
42	Гимнастика. Лазание по канату в 2 приема. Практическая часть.	1ч
43	Гимнастика. Лазание по канату в 3 приема. Практическая часть.	1ч
44	Гимнастика. Опорный прыжок. Практическая часть.	1ч
45	Гимнастика. Прыжок через козла на маты. Практическая часть.	1ч
46	Гимнастика. Вскок в упор на коленях. Практическая часть.	1ч
47	Гимнастика. Прыжки со скакалкой. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
48	Гимнастика. Вскок, соскок прогнувшись. Выполнение физических упражнений.	1ч
49	Гимнастика. Преодоление полосы препятствий. Практическая часть.	1ч
50	Гимнастика. Гимнастическая эстафета с фитболом. Практическая часть.	1ч
51	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.	1ч

	Теоретическая часть.	
52	Лыжная подготовка. Значение занятий лыжным спортом. Теоретическая часть	1ч
53	Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок. Обморожение. Теоретическая и практическая части.	1ч
54	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками. Практическая часть.	1ч
55	Лыжная подготовка. Техника передвижения и торможения. Теоретическая и практическая части.	1ч
56	Лыжная подготовка. Техника передвижения и торможения на лыжах. Практическая часть.	1ч
57	Лыжная подготовка. Учет навыков спуска со склона. Практическая часть.	1ч
58	Лыжная подготовка. Преодоление дистанции 1,5 км. Практическая часть.	1ч
59	Лыжная подготовка. Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. Практическая часть.	1ч
60	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход без палок. Практическая часть.	1ч
61	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход с палками. Практическая часть.	1ч
62	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Практическая часть.	1ч
63	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход со спуском. Практическая часть.	1ч
64	Лыжная подготовка. Преодоление дистанции 2 км. Практическая часть.	1ч
65	Лыжная подготовка. Передвижение лыжными ходами. Практическая часть.	1ч
66	Лыжная подготовка. Передвижение лыжными ходами со спуском. Практическая часть.	1ч
67	Лыжная подготовка. Техника подъёма "лесенкой". Практическая часть.	1ч
68	Лыжная подготовка. Техника подъёма "полуёлочкой". Практическая часть.	1ч
69	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах. Практическая часть.	1ч
70	Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Практическая часть.	1ч
71	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах 1. Практическая часть.	1ч
72	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах по пересеченной местности. Практическая часть.	1ч
73	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах по пересеченной местности-2. Практическая часть.	1ч
74	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах со сменой ходов. Практическая часть.	1ч
75	Лыжная подготовка. Соревнования. Дистанция 1 км. Практическая часть.	1ч

76	Лыжная подготовка. Эстафета на лыжах пх200 м. Практическая часть.	1ч
77	Лыжная подготовка. Встречная эстафета. Практическая часть.	1ч
78	Лыжная подготовка. Дистанция 1,5 км. Практическая часть.	1ч
79	Лыжная подготовка. Дистанция 2 км. Практическая часть.	1ч
80	Лыжная подготовка. Эстафета на лыжах. Практическая часть.	1ч
81	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Теоретическая часть.	1ч
82	Игровые виды спорта. Пионербол. Верхняя и нижняя передача мяча. Практическая часть.	1ч
83	Игровые виды спорта. Пионербол. Верхняя и нижняя передача мяча над собой. Практическая часть.	1ч
84	Игровые виды спорта. Правила игры в пионербол. Теоретическая часть.	1ч
85	Игровые виды спорта. Пионербол. Учебная игра в пионербол. Практическая часть.	1ч
86	Игровые виды спорта. Игра в пионербол. Игровая практика.	1ч
87	Пионербол. Верхняя передача мяча в парах. Практическая часть.	1ч
88	Пионербол. Нижняя передача мяча в парах. Практическая часть.	1ч
89	Учебная игра в пионербол. Игровая практика.	1ч
90	Пионербол. Верхняя и нижняя передача мяча в кругу. Практическая часть.	1ч
91	Игра в минигандбол. Практическая часть.	1ч
92	Пионербол. Передача мяча через сетку. Практическая часть.	1ч
93	Пионербол. Передача мяча в парах. Практическая часть.	1ч
94	Игровые виды спорта. Пионербол. Игра 2х2. Практическая часть.	1ч
95	Техника безопасности на стадионе. Теоретическая часть.	1ч
96	Легкая атлетика. Бег 20 м. Практическая часть.	1ч
97	Легкая атлетика. Бег 30 м. Практическая часть.	1ч
98	Легкая атлетика. Бег 60 м. Практическая часть.	1ч
99	Прыжок в длину с места. Практическая часть.	1ч
100	Тройной прыжок с места. Прыжок в высоту. Практическая часть.	1ч
101	Бросок теннисного мяча в цель. Бросок мяча на дальность. Практика.	1ч
ИТОГО		101ч

3 класс (100 часа)

№	Наименование тем	Количество часов
1	Техника безопасности. Правила поведения на улице. Теоретическая часть.	1ч
2	Легкая атлетика. Бег с ускорением. Технические действия. Теоретическая часть.	1ч
3	Легкая атлетика. Выполнение контрольного норматива. Бег 20 м. Практическая часть.	1ч
4	Легкая атлетика. Выполнение контрольного норматива. Бег 30 м. Практическая часть.	1ч

5	Легкая атлетика. Метание малого мяча. Технические действия. Практическая часть.	1ч
6	Легкая атлетика. Выполнение контрольного норматива. Бег 300 м. Практическая часть.	1ч
7	Легкая атлетика. Выполнение контрольного норматива. Бег 1000 м. Практическая часть.	1ч
8	Легкая атлетика. Выполнение контрольного норматива. Бег 60 м. Практическая часть.	1ч
9	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Техничко-тактические действия. Практическая часть.	1ч
10	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Техничко-тактические действия. Практическая часть	1ч
11	Легкая атлетика. Эстафета 3*100 м. Технические действия. Практическая часть.	1ч
12	Легкая атлетика. Челночный бег 3*10 м. Технические действия. Практическая часть.	1ч
13	Легкая атлетика. Челночный бег 4*10 м. Технические действия. Практическая часть.	1ч
14	Техника безопасности. Правила поведения в спортзале. Теоретическая часть.	1ч
15	Игровые виды спорта. Волейбол. Освоение базовых элементов игры. Работа с мячами в парах. Практическая часть	1ч
16	Легкая атлетика. Выполнение упражнений на координацию и прыжковую технику. Прыжки на скакалке.	1ч
17	Игровые виды спорта. Пионербол. Освоение базовых элементов игры. Работа с мячами в парах. Практическая часть	1ч
18	Подготовительный процесс к сдаче норм ГТО. Упражнения на гибкость и растяжку. Практическая и теоретическая части.	1ч
19	Игровые виды спорта. Пионербол. Правила одноименной игры. Теоретическая часть.	1ч
20	Игровые виды спорта. Пионербол. Техника выполнения броска через сетку с 2 шагов. Практическая часть.	1ч
21	Игровые виды спорта. Пионербол. Передача мяча в парах. Практическая часть.	1ч
22	Игровые виды спорта. Пионербол. Упражнения с мячом в тройках. Практическая часть.	1ч
23	Игровые виды спорта. Пионербол. Учебная игра по упрощенным правилам. Практическая часть.	1ч
24	Игровые виды спорта. Пионербол. Учебная игра по основным правилам. Практическая часть.	1ч
25	Игровые виды спорта. Пионербол. Командные взаимодействия. Практическая часть.	1ч
26	Игровые виды спорта. Пионербол. Совершенствование элементов игры. Практическая часть.	1ч
27	Гимнастика. Техника безопасности на уроках физической культуры. Теоретическая часть.	1ч
28	Строевая подготовка. Строевые приемы на месте. Практическая часть.	1ч
29	Сдача норм ГТО. Прыжок в длину с места. Практическая часть.	1ч

30	Строевая подготовка. Висы. Зачет. Практическая часть.	1ч
31	Гимнастика. Подтягивание на висе. Практическая часть.	1ч
32	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Практическая часть.	1ч
33	Гимнастика. Прыжки со скакалкой. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
34	Гимнастика. ОФП. Сгибание рук в упоре лежа. Практическая часть.	1ч
35	Гимнастика. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
36	Гимнастика. Круговая тренировка. Практическая часть.	1ч
37	Гимнастика. Опорный прыжок. Практическая часть.	1ч
38	Гимнастика. Упражнения на координацию. Практическая часть.	1ч
39	Гимнастика. ОРУ. Комплексная тренировка. Практическая часть.	1ч
40	Гимнастика. Развитие координационных способностей. Практическая часть.	1ч
41	Гимнастика. Перелезание через козла. Практическая часть.	1ч
42	Гимнастика. Прыжок через козла. Практическая часть.	1ч
43	Гимнастика. Гимнастическая эстафета. Практическая часть.	1ч
44	Гимнастика. Перекаты в группировке. Практическая часть.	1ч
45	Гимнастика. Стойка на лопатках. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
46	Гимнастика+акробатика. Комбинированный урок. Практическая часть.	1ч
47	Гимнастика. Мост из положения лежа. Выполнение физических упражнений. Практическая часть.	1ч
48	Гимнастика. Мост из положения стоя. Практическая часть.	1ч
49	Гимнастика. Кувырки. Мост. Выполнение практических упражнений.	1ч
50	Гимнастика. Эстафета с фитболами. Практическая часть.	1ч
51	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая часть.	1ч
52	Лыжная подготовка. Вкатывание. Попеременный двухшажный ход без палок. Практическая часть.	1ч
53	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Практическая часть.	1ч
54	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход без палок. Практическая часть.	1ч
55	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход с палками. Практическая часть.	1ч
56	Лыжная подготовка. Подъём в гору "лесенкой". Теоретическая и практическая части.	1ч
57	Лыжная подготовка. Спуск. Торможение "плугом". Практическая часть.	1ч
58	Лыжная подготовка. Попеременный одно и двухшажный ход с палками. Практическая часть.	1ч
59	Лыжная подготовка. Спуск в низкой стойке. Практическая часть.	1ч
60	Лыжная подготовка. Повороты переступанием на месте. Практическая часть.	1ч
61	Лыжная подготовка. Повороты переступанием в движении.	1ч

	Практическая часть.	
62	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 2 км. Практическая часть.	1ч
63	Лыжная подготовка. Подъём "лесенкой". Спуск в высокой и низкой стойках. Практическая часть.	1ч
64	Лыжная подготовка. Спуски. Торможение "плугом". Практическая часть.	1ч
65	Лыжная подготовка. Спуск с поворотом "полу плугом". Практическая часть.	1ч
66	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход с палками до 2 км. Практическая часть.	1ч
67	Лыжная подготовка. Эстафеты на лыжах до 60 м. Практическая часть.	1ч
68	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход до 2 км. Практическая часть.	1ч
69	Лыжная подготовка. Подъём в гору "ёлочкой", спуск, торможение. Практическая часть.	1ч
70	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. Практическая часть.	1ч
71	Лыжная подготовка. Эстафета на лыжах до 400 м. Практическая часть.	1ч
72	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход с палками в гору. Практическая часть.	1ч
73	Лыжная подготовка. Подъём в гору "ёлочкой". Спуск с поворотом. Практическая часть.	1ч
74	Лыжная подготовка. Спуск с горы. Подъём в гору. Практическая часть.	1ч
75	Лыжная подготовка. Гонка на лыжах 500 м. Практическая часть.	1ч
76	Лыжная подготовка. Дистанция 2 км со средней скоростью. Практическая часть.	1ч
77	Лыжная подготовка. Дистанция 1 км. Подъём "ёлочкой". Спуск, торможение. Практическая часть.	1ч
78	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 2 км 2шажным ходом. Практическая часть.	1ч
79	Лыжная подготовка. Дистанция 1 км. Практическая часть.	1ч
80	Лыжная подготовка. Комплексный урок. Практическая часть.	1ч
81	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Теоретическая часть.	1ч
82	Подвижные игры. Практическая часть.	1ч
83	Комплексный урок. Практическая часть.	1ч
84	Игровые виды спорта. Пионербол. Совершенствование ловли и передачи мяча. Практическая часть.	1ч
85	Развитие координационных способностей. Практическая часть.	1ч
86	Игровые виды спорта. Баскетбол. Комплексный урок. Ведение и бросок мяча.	1ч
87	Игровые виды спорта. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1ч
88	Комплексный урок. Баскетбол. Броски в кольцо. Практическая часть.	1ч

89	Контрольный урок. Вис на время. Практическая часть.	1ч
90	Баскетбол. Ловля и передача мяча в треугольниках. Практическая часть.	1ч
91	Баскетбол. Совершенствование техники броска мяча. Практическая часть.	1ч
92	Комплексный урок. Метание мяча в цель. Практическая часть.	1ч
93	Баскетбол. Ведение мяча со сменой рук. Практическая часть.	1ч
94	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Практическая часть.	1ч
95	Контрольный урок. Прыжок в длину. Практическая часть.	1ч
96	Баскетбол. Ловля и передача мяча в квадратах. Ловля, ведение, бросок мяча Практическая часть.	1ч
97	Легкая атлетика. Техника безопасности. Комплексный урок. Бег 20 м.	1ч
98	Легкая атлетика. Бег 30 м. Комплексный урок. Бег 60 м. Практическая часть.	1ч
99	Метание мяча на дальность. мяча в цель Практическая часть.	1ч
100	Метание набивного мяча . Правила закаливания	1ч
ИТОГО		100ч