

## **Рабочая программа по предмету «Физическая культура»**

Рабочая программа по физической культуре в 1 классе составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе Примерной программы по физической культуре. Рабочая учебная программа составлена к учебнику физическая культура (учащихся 1-4 классов, автор В.И.Ляха, Москва «Просвещение», 2014 г.) дает распределение учебных часов по темам и последовательность изучения тем с учетом логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся, межпредметных и внутрипредметных связей.

## 1. Планируемые результаты

Планируемые результаты, приводятся в двух блоках к каждому разделу учебной программы. Они ориентируют в том, какой уровень освоения опорного учебного материала ожидается от выпускников.

| «Выпускник научится»  | «Выпускник получит возможность научиться»  |
|---|--|
| <p>Критериями отбора данных результатов служат: их значимость для решения основных задач образования на данном уровне, необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся, как минимум, на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся. Иными словами, в эту группу включается такая система знаний и учебных действий, которая, во-первых, принципиально необходима для успешного обучения в начальной и основной школе и, во-вторых, при наличии специальной целенаправленной работы учителя может быть освоена подавляющим большинством детей.</p> <p>Достижение планируемых результатов этой группы выносятся на итоговую оценку, которая может осуществляться как в ходе освоения данной программы посредством накопительной системы оценки (например, портфеля достижений), так и по итогам ее освоения (с помощью итоговой работы). Оценка освоения опорного материала на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся, ведется с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, соответствующих зоне ближайшего развития, — с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.</p> <p>Цели, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих опорную систему или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета.</p> | <p><i>Планируемые результаты, описывающие указанную группу целей, приводятся в блоках «Выпускник получит возможность научиться» к каждому разделу программы учебного предмета и выделяются курсивом. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этой группы, могут продемонстрировать только отдельные обучающиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей. В повседневной практике обучения эта группа целей не отрабатывается со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий для обучающихся, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения этих целей ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Частично задания, ориентированные на оценку достижения этой группы планируемых результатов, могут включаться в материалы итогового контроля.</i></p> <p><i>При получении начального общего образования устанавливаются планируемые результаты освоения междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий», а также ее разделов «Чтение. Работа с текстом» и «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», программ по всем учебным предметам.</i></p> |

## 1.1. Личностные результаты

### **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 образовательной организации, 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/неуспешности 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 учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

## 1.2. Регулятивные универсальные учебные действия

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– принимать и сохранять учебную задачу;</li><li>– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li><li>– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</li><li>– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</li><li>– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</li><li>– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;</li><li>– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li><li>– различать способ и результат действия;</li><li>– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета 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.</li></ul> | <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</li><li>– преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li><li>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</li><li>– самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</li><li>– осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</li><li>– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</li></ul> |
|--|---|

## 1.3. Познавательные универсальные учебные действия

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– 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;</li><li>– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</li></ul> | <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;</li><li>– записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;</li><li>– создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</li><li>– осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;</li></ul> |
|--|--|

|   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;</li> <li>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</li> <li>– строить сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;</li> <li>– основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);</li> <li>– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</li> <li>– осуществлять синтез как составление целого из частей;</li> <li>– проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;</li> <li>– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;</li> <li>– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;</li> <li>– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;</li> <li>– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;</li> <li>– устанавливать аналогии;</li> <li>– владеть рядом общих приемов решения задач.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</li> <li>– осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;</li> <li>– осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</li> <li>– строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>– произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.</li> </ul> |
|---|---|

#### 1.4. Коммуникативные универсальные учебные действия

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и</li> </ul> | <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</li> <li>– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</li> <li>– понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</li> <li>– аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего</li> </ul> |
|--|---|

|   |   |
|---|---|
| <p>ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>– формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>– строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;</li> <li>– задавать вопросы;</li> <li>– контролировать действия партнера;</li> <li>– использовать речь для регуляции своего действия;</li> <li>– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</li> </ul> | <p><i>решения в совместной деятельности;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;</i></li> <li>– <i>с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</i></li> <li>– <i>задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;</i></li> <li>– <i>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</i></li> <li>– <i>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.</i></li> </ul> |
|---|---|

### **Предметные результаты по разделам изучения предмета**

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на уровне начального общего образования: (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

| <b>Выпускник научится</b>   | <b>Выпускник получит возможность научиться</b>   |
|---|--|
| <b>Знания о физической культуре</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</li> <li>– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i></li> <li>– <i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i></li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
| <p>качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</li> <li>– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</li> </ul>   |   |
| <b>Способы физкультурной деятельности</b>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</li> <li>– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> <li>– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</i></li> <li>– <i>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i></li> <li>– <i>выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i></li> </ul> |
| <b>Физическое совершенствование</b>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения по коррекции и профилактике</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>сохранять правильную осанку, оптимальное</i></li> </ul>   |

|   |  |
|---|--|
| <p>нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять организующие строевые команды и приемы;</li> <li>– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</li> <li>– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</li> <li>– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul> | <p><i>телосложение;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i></li> <li>– <i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</i></li> <li>– <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i></li> <li>– <i>плавать, в том числе спортивными способами;</i></li> <li>– <i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i></li> </ul> |
|---|--|

### 1.8. Планируемые результаты по годам обучения

| <b>1 класс</b>                      |   |
|-------------------------------------|---|
| <p><b>Личностные результаты</b></p> | <p>У обучающегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;</li> <li>-формирование уважительного отношения к культуре других народов;</li> <li>-развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;</li> <li>- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать;</li> <li>конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> </ul> |



|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</li> </ul>   |
| <p><b>Метапредметные результаты</b></p> | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>-формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> <li>-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</li> <li>- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> </ul> <p>быть готовым на урок по физической культуре, в соответствии с требованиями учителя (форма одежды, обувь и внешний вид учащегося);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;</li> <li>- вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы);</li> <li>- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</li> <li>- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> </ul> |
| <p><b>Предметные результаты</b></p>     | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; <ul style="list-style-type: none"> <li>- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;</li> </ul> </li> <li>- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</li> <li>- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их</li> </ul>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>объективного судейства;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;</li> <li>- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;</li> <li>- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;</li> <li>- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях</li> </ul>                  |
| <b>2 класс</b>                          |  |
| <p><b>Личностные результаты</b></p>     | <p>У обучающегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности</li> <li>- формирование уважительного отношения к культуре других народов;</li> <li>- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;</li> <li>- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</li> </ul> |
| <p><b>Метапредметные результаты</b></p> | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной</li> </ul>   |

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
|                                     | <p>задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>- быть готовым на урок по физической культуре, в соответствии с требованиями учителя (форма одежды, обувь и внешний вид учащегося);</p> <p>- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;</p>  |
| <p><b>Предметные результаты</b></p> | <p>Обучающийся научится:</p> <p>— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;</p> <p>- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.</p> <p>- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).</p> <p>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;</p> <p>- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <p>- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;</p> <p>- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;</p> <p>- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время</p> |

занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
|                                  | <p>— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>   |
| <b>3 класс</b>                   |  |
| <b>Личностные результаты</b>     | <p>У обучающегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности</li> <li>- формирование уважительного отношения к культуре других народов;</li> <li>- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;</li> <li>- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> </ul> <p>оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</p> |
| <b>Метапредметные результаты</b> | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> <li>- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</li> <li>- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> <li>- быть готовым на урок по физической культуре, в соответствии с требованиями учителя (форма одежды, обувь и внешний вид учащегося);</li> </ul>                            |

|                       |   |
|-----------------------|---|
|                       | - соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;   |
| Предметные результаты | <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— -формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;</li> <li>- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.</li> <li>- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).</li> <li>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li> <li>- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;</li> <li>- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</li> <li>- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;</li> <li>- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;</li> <li>- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;</li> <li>- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;</li> <li>- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.</li> </ul> <p>Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются</p> |

|                       |   |
|-----------------------|---|
|                       | <p>следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> <li>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul> |
| <b>4 класс</b>        |   |
| Личностные результаты | <p>У обучающегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности</li> <li>-формирование уважительного отношения к культуре других народов;</li> <li>-развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;</li> </ul>  |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
|                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</li> </ul>   |
| <b>Метапредметные результаты</b> | <p><b>Обучающийся научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>-формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> <li>-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</li> <li>- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> <li>- быть готовым на урок по физической культуре, в соответствии с требованиями учителя (форма одежды, обувь и внешний вид учащегося);</li> <li>- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;</li> </ul> |
| <b>Предметные результаты</b>     | <p><b>Обучающийся научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— -формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;</li> <li>- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.</li> <li>- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).</li> <li>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;</li> </ul>   |



- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
  - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
  - организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
  - бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
  - организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
  - характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
  - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
  - подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
  - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
  - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
- Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
  - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их

объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 2. Содержание учебного предмета

### 2.1. Физическая культура

#### Знания о физической культуре

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.

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

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

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

---

<sup>1</sup>Спортивно-оздоровительная деятельность

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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.

**Легкая 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; подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание 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 легкой 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; прием 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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание 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 лежа, 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, лежа; 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой 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 поочередно.

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

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

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

### **На материале лыжных гонок**

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

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

### **На материале плавания**

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

## **2.2. Учебно-тематический план по предмету «Физическая культура»**

### **1 класс**

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих разделах: «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры» и рассчитана на 99 часов. При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

### **2 класс**

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих разделах: «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры» и рассчитана на 102 часа. При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Основы знаний и развитие двигательных качеств изучаются в процессе уроков.

### **3 класс**

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих разделах: «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры» и рассчитана на 102 часа. При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Основы знаний и развитие двигательных качеств изучаются в процессе уроков.

### **4 класс**

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих разделах: «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры» и рассчитана на 102 часа. При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Основы знаний и развитие двигательных качеств изучаются в процессе уроков.

**1 класс**

| № п/п | Наименование раздела             | Всего часов | Практическая часть |                    | Краткое содержание раздела   |
|-------|----------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|--|
|       |                                  |             | Всего часов        | Проверочная работа |  |
| 1     | Знания о физической культуре     | 5           |                    |                    | <p align="center"><b>Содержание раздела «Знания о физической культуре»</b> отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).</p> <p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p> |
| 2     | Гимнастика элементами акробатики | 34          |                    | 8                  | <p>Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекуты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической</p>   |

|   |                   |    |  |    |   |
|---|-------------------|----|--|----|---|
|   |                   |    |  |    | стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастической стенке..  |
| 3 | Легкая атлетика   | 20 |  | 10 | Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3*10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.   |
| 4 | Лыжная подготовки | 12 |  | 1  | Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон торможение падением; проходить дистанцию 1 км; кататься на лыжах «змейкой».   |
| 5 | Подвижные игры    | 28 |  |    | Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку. |
|   | Итого             | 99 |  | 19 |   |



**2 класс**

| № п/п    | Наименование раздела             | Всего часов | Из них практическая часть |                    |                    |                  | Краткое содержание раздела   |
|----------|----------------------------------|-------------|---------------------------|--------------------|--------------------|------------------|--|
|          |                                  |             | ВСЕГО                     | Контрольная работа | Проверочная работа | Проектная работа |  |
| <b>1</b> | Знания о физической культуре     | 4           |                           |                    |                    |                  | Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.   |
| <b>2</b> | Гимнастика элементами акробатики | 31          |                           | 10                 |                    |                  | Выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две, три шеренги); размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку в движении, на месте, с мешочками, обручами, гимнастической палкой, скакалками, на гимнастической скамейке, на матах, разминки направленные на координации движений и гибкости, в парах,; подтягиваться на низкой перекладине из виса и виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастической стенке. Выполнять упражнения на гимнастическом бревне. Измерение длины и массы тела, физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. |

|   |                            |     |  |    |  |   |
|---|----------------------------|-----|--|----|--|---|
|   |                            |     |  |    |  | Характеристика основных физических качеств: развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.   |
| 3 | Легкая атлетика            | 28  |  | 15 |  | Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 60 м;500 м;1 000 м., выполнять челночный бег 3*10 м; беговую разминку; метание на дальность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча из-за головы. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.   |
| 4 | Лыжная подготовки          | 12  |  | 1  |  | Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; повороты переступанием палками, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, спуск под уклон торможение падением; проходить дистанцию 1 км;1,5 км ; кататься на лыжах «змейкой». Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.  |
| 5 | Подвижные, спортивные игры | 27  |  |    |  | Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; играть в спортивную игру «Пионербол»,»Баскетбол» по простейшим правилам. Выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку со средней и дальней дистанции. |
|   | <b>Итого</b>               | 102 |  | 26 |  |   |

| 3 класс |                                    |             |                           |                     |                    |   |
|---------|------------------------------------|-------------|---------------------------|---------------------|--------------------|---|
| № п/п   | Наименование раздела               | Всего часов | Из них практическая часть |                     |                    | Краткое содержание раздела  |
|         |                                    |             | ВСЕГО                     | Практическая работа | Проверочная работа |   |
| 1       | Знания о физической культуре       | 4           |                           |                     |                    |   |
| 2       | Гимнастика с элементами акробатики | 26          |                           | 6                   |                    | <p>Выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две, три шеренги); размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку в движении, на месте, с мешочками, обручами, гимнастической палкой, скакалками, на гимнастической скамейке, на матах, разминки направленные на координации движений и гибкости, в парах,; подтягиваться на низкой перекладине из виса и виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастической стенке. Выполнять упражнения на гимнастическом бревне. Измерение длины и массы тела, физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: развитие силы,</p> |

|   |                            |     |  |    |  |
|---|----------------------------|-----|--|----|--|
|   |                            |     |  |    | быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.   |
| 3 | Легкая атлетика            | 28  |  | 14 | Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 60 м; 500 м; 1 000 м., выполнять челночный бег 3*10 м; беговую разминку; метание на дальность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча из-за головы. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.  |
| 4 | Лыжная подготовки          | 22  |  | 1  | Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; повороты переступанием палками, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, спуск под уклон торможение падением; проходить дистанцию 1 км; 1,5 км ; кататься на лыжах «змейкой». Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, одновременный и попеременный шаг с палками.  |
| 5 | Подвижные, спортивные игры | 22  |  |    | Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; играть в спортивную игру «Пионербол», «Баскетбол» по простейшим правилам. Выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку со средней и дальней дистанции. |
|   | <b>Итого</b>               | 102 |  | 21 |  |

| 4 класс |                                    |                  |                           |                     |                    |   |
|---------|------------------------------------|------------------|---------------------------|---------------------|--------------------|---|
| № п/п   | Наименование раздела               | Всего часов      | Из них практическая часть |                     |                    | Краткое содержание раздела  |
|         |                                    |                  | ВСЕГО                     | Практическая работа | Проверочная работа |   |
| 1       | Знания о физической культуре       | В процессе урока |                           |                     |                    | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. История развития физической культуры в России и первых соревнований. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).  |
| 2       | Гимнастика с элементами акробатики | 22               |                           | 4                   |                    | <p><i>Организующие команды и приёмы:</i> команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно», «Вольно!», рапорт учителю, повороты кругом на месте, расчёт по порядку, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> группировка, перекаты, кувырок назад, кувырок вперёд, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, мост с помощью и самостоятельно, комбинация из освоенных элементов.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> опорные прыжки на горку из гимнастических матов, козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; опорный прыжок через гимнастического козла; перелезание через препятствия; вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе; комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке; ходьба по гимнастическому бревну.</p> |

|   |                            |    |  |   |  |
|---|----------------------------|----|--|---|--|
| 3 | Легкая атлетика            | 37 |  | 8 | <p><i>Ходьба и бег:</i> с изменением длины и частоты шагов, с преодолением 3-4 препятствий, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. Специальные беговые упражнения: бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, боком вперед, с захлестыванием голени назад. Челночный бег 3x10 м. Бег 30м, 60м. 5-минутный бег, 6-минутный бег с вращением вокруг своей оси, зигзагом, в парах. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.</p> <p><i>Прыжки:</i> на заданную длину по ориентирам, прыжок в длину с места, в длину с разбега согнув ноги, в высоту с прямого и бокового разбега, многоскоки, прыжковые упражнения.</p> <p><i>Метание:</i> мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м, бросок набивного мяча с места на дальность и заданное расстояние.</p> |
| 4 | Лыжная подготовки          | 21 |  | 1 | <p><i>Передвижения на лыжах:</i> ступающий шаг с палками и без палок, скользящий шаг с палками и без палок, одновременный одношажный ход; попеременный двухшажный ход, чередование изученных ходов, прохождение дистанции до 2,5 км.</p> <p>Спуск: с пологих склонов.</p> <p>Торможение: «плугом» и упором.</p> <p>Поворот: переступанием в движении.</p> <p>Подъем: «лесенкой», «елочкой»</p>   |
| 5 | Подвижные, спортивные игры | 22 |  |   | <p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Веселые задачи», «Запрещенное движение», «Удочка», «Бой петухов», «Вышибалы», «У медведя во бору», «Космонавты», «Перестрелка», «Воробьи-вороны», «Змейка», «Караси и щука».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Охотники и утки», «Горелки», «Волк во рву», «Пятнашки», «Перестрелка», «Белые медведи», «Пустое место», «Защита укрепления», «Вышибалы», встречные эстафеты, игры со скакалкой.</p> <p><i>На материале раздела «Лыжные гонки»:</i> «Куда укачишься за два шага», «Быстрый лыжник».</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p>  |

|  |              |     |  |    |  |
|--|--------------|-----|--|----|--|
|  |              |     |  |    | <p><i>Футбол:</i> удары по воротам, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол».</p> <p><i>Баскетбол:</i> броски и ловля мяча, в парах, ведение мяча с изменением направления и скорости, броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель, эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам «Мини-баскетбол», «Пионербол».</p> <p><i>Волейбол:</i> броски мяча через волейбольную сетку, передача мяча через сетку разными способами.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «Охотники и утки», «Точно в мишень», «Метатели», «Защита укрепления», «Кто дальше бросит», «Вышибалы», «Перестрелка», «Гонка баскетбольных мячей».</p> |
|  | <b>Итого</b> | 102 |  | 13 |  |

**На каждом уроке необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся.** Для этого надо тщательно изучать их физическую подготовленность, функциональные возможности, учитывать данные медицинских осмотров. Все школьники, на основании медицинского заключения, распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную. Основным критерием для включения в ту или иную медицинскую группу являются уровень здоровья и функциональное состояние организма. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо установление врачом диагноза, с обязательным учетом степени нарушения функций организма.

**К основной медицинской группе** при занятиях физической культурой целиком относится группа **здоровья I**, а также частично группа **здоровья II** (в тех случаях, когда имеющееся заболевание не накладывает существенных ограничений на двигательный режим). Это школьники без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще – функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Например: умеренно выраженная избыточная масса тела, некоторые функциональные нарушения органов и систем, дискинезия некоторых органов, кожно-аллергические реакции, уплощение стоп, слабо выраженная нейроциркуляторная дистония, легкие астенические проявления. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме, по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. Им рекомендуются занятия видом спорта в спортивных кружках и секциях, группах ДЮСШ и ДЮКФП, с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях, турнирах, спартакиадах, спортивных праздниках и т.п.

**К подготовительной медицинской группе** относятся дети **II группы здоровья**, имеющие отставание в физическом развитии; недостаточную физическую подготовленность; незначительные отклонения в состоянии здоровья. Специальная цель физического воспитания детей с недостаточным физическим и двигательным развитием (подготовительная группа) состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня. Ослабленное состояние здоровья можно наблюдать как остаточные явления после перенесенных острых заболеваний, при переходе их в хроническую стадию, при хронических заболеваниях в стадии компенсации. Дети занимаются физическими упражнениями по общей программе, но при этом требуется соблюдение ряда ограничений и специальных методических правил, в частности, им противопоказаны большие объемы физических нагрузок с высокой интенсивностью.

**К специальной медицинской группе (СМГ)** относят тех детей, чье состояние здоровья требует занятий физическими упражнениями по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья. Это ни в коей мере не означает, что их нужно освобождать от занятий физической культурой, что так широко практикуется, потому что позволяет отмахнуться от проблем детей, которым физические упражнения (правильно организованные!) еще нужнее, чем здоровым. Занятия физической культурой для детей, отнесенных к СМГ, являются обязательными и включаются в структуру общей учебной нагрузки учащегося. Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются на уроках физической культуры в составе класса при условии более строгого индивидуального подхода. Для школьников подготовительной медицинской группы основное содержание уроков по физической культуре составляют упражнения школьной программы и специальные упражнения, разработанные учителем.

Временное освобождение от занятий на уроках физической культуры допускается лишь с разрешения школьного врача или другого медицинского работника, где учащиеся работают на уроке по индивидуальному плану.

Перед началом занятия физической культурой преподавателю следует проконтролировать самочувствие обучающихся.

Не разрешается допускать к занятиям физической культурой обучающихся при:

наличии жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошноту, слабость, сердцебиение;

остром периоде заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);

травматическом повреждении органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;

опасности кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);

выраженном нарушении носового дыхания;

выраженной тахикардии или брадикардии (с учетом возрастно-половых нормативов).

Приведенные выше противопоказания относятся к обучающимся всех медицинских групп для занятий физической культурой и чаще всего носят временный характер.

#### **Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений.**

При проведении занятий физической культурой преподавателю следует обращать особое внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья детей.

При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключить физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья.

#### **Физические упражнения, выполнение которых оказывает потенциально опасное воздействие на здоровье детей**

| Физические упражнения               | Потенциально опасное воздействие на организм ребенка  |
|-------------------------------------|---|
| Кувырки через голову вперед и назад | Избыточное давление на шейный отдел позвоночника: компрессия межпозвонковых дисков, нервов и сосудов шеи; повышение внутричерепного давления.<br>Высокий риск травмы шейного отдела позвоночника. |



|  |   |
|--|---|
| Упражнение «мостик»  | Переразгибание в шейном и поясничном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов; повышение внутричерепного давления.<br>Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудистых нарушений.  |
| Стойка на голове, на руках.<br>Упражнение «березка», «плуг» – из исходного положения (далее – и.п.) лежа на спине поднимание выпрямленных ног и опускание их за голову | Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение артериального и внутричерепного давления.<br>Риск нарушения кровообращения, травмы шейного отдела позвоночника и возникновения грыжи.  |
| Высокоамплитудные и (или) резкие движения головой: круговые движения, повороты в стороны, наклоны, особенно запрокидывание головы назад                                | Переразгибание в шейном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов.<br>Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудов шеи с последующими неврологическими и сосудистыми нарушениями.  |
| Высокоамплитудные и (или) резкие движения туловища (круговые, наклоны), особенно с отягощением (утяжеленный мяч, гантели)  | Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления, особенно при резком глубоком наклоне вперед с выпрямленными ногами.<br>Риск смещения межпозвонковых дисков и возникновения грыжи.   |
| Глубокий прогиб туловища назад, в том числе из и.п. лежа на животе: упражнения «качалка», «лодочка», «лук».  | Разгибательная перегрузка шейного и поясничного отдела позвоночника, компрессия корешков спинномозговых нервов.<br>Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения неврологических и сосудистых нарушений.  |
| Висы без опоры, подтягивание на перекладине и др. спортивных снарядах.<br>Лазанье по канату  | Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника и верхних конечностей, повышение внутрибрюшного давления, большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему.<br>Риск травмы плеча, возникновения грыжи, опущения внутренних органов.                            |
| Высокоамплитудные и (или) резкие маховые движения ног, особенно махи назад с прогибом туловища из и.п. сидя с опорой на голени и кисти                                 | Избыточная нагрузка на поясничный отдел позвоночника: значительное растяжение связочно-мышечного аппарата позвоночника, сдавливание межпозвонковых дисков; повышение внутрибрюшного давления.<br>Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи. |
| Многokrратно повторяющееся   | Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и   |

|   |  |
|---|--|
| в быстром темпе одновременное поднятие выпрямленных ног из и.п. лежа на спине   | нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления.<br>Риск возникновения грыжи и патологической подвижности почек.   |
| Множественно повторяющийся в быстром темпе подъем туловища из положения лежа на спине в положение сидя, особенно при фиксации выпрямленных ног и из и.п. сидя на скамейке опускание и поднятие туловища с глубоким прогибом назад | Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат шейного и поясничного отдела позвоночника, повышение артериального и внутрибрюшного давления.<br>Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи и патологической подвижности почек.  |
| Высокоамплитудные и (или) резкие повороты туловища (скручивающие) из разных и.п., в том числе из и.п. лежа на спине опускание согнутых ног вправо-влево до касания пола   | Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления.<br>Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, смещения межпозвонковых дисков, ущемления спинномозговых нервов, возникновения грыжи.   |
| Упражнения:<br>- «удержать угол»<br>- «ножницы»   | Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления.<br>Риск повреждения связок в паховой области, возникновения грыжи, патологической подвижности почек и сосудистых нарушений (в т.ч. варикозного расширения вен).               |
| Глубокий выпад с сильным сгибанием в коленном суставе, сед в «полушпагат»   | Риск повреждения связок в паховой области.<br>Риск повреждения связок коленного сустава, смещения надколенника.  |
| Бег в быстром темпе, особенно на средние и длинные дистанции  | Значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему.<br>Риск травмы связочно-мышечного аппарата нижних конечностей, прогрессирования отклонений костно-мышечной системы.<br>Риск возникновения острой сердечной недостаточности, обострения хронических заболеваний. |
| Прыжки в быстром темпе продолжительное время (особенно асимметричные, с поворотами); спрыгивание на твердую поверхность   | Значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, повышение внутричерепного давления.<br>Риск травмы связочно-мышечного аппарата нижних конечностей, прогрессирования отклонений костно-мышечной системы, обострения хронических заболеваний.                                   |
| Прыжки через спортивные   | Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника и конечностей,   |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| снаряды (через коня, козла) | повышение внутрибрюшного давления.<br>Риск травмы позвоночника (особенно копчика), повреждения связок в паховой области, возникновения грыжи. |
|-----------------------------|---|

При наличии заболевания строго дозируем физическую нагрузку и исключаем физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья.

**Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания**

| Болезни органов и систем организма   | Противопоказания  | Ограничения   |
|--|---|---|
| Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).</li> <li>2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.)</li> <li>3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др.</li> <li>4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)</li> <li>2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств.</li> <li>3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.</li> <li>4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок).</li> <li>5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение</li> </ol> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>Органы дыхания<br/>(хронический бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.)</p>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).</li> <li>2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.)</li> <li>3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др.</li> <li>4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)</li> <li>2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств.</li> <li>3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.</li> <li>4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок).</li> </ol>   |
| <p>Мочеполовая система<br/>(пиелонефрит, цистит, нарушения менструальной функции и др.)</p>                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).</li> <li>2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.)</li> <li>3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др.</li> <li>4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием.</li> <li>5. Переохлаждение тела</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)</li> <li>2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств.</li> <li>3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.</li> <li>4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок).</li> <li>5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела.</li> <li>6. Занятия плаванием</li> </ol> |
| <p>Органы пищеварения<br/>(хронический гастрит, хронический гастроуденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа и др.)</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1-3см. противопоказания при болезнях органов кровообращения</li> <li>4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1-5см. ограничения при болезнях органов кровообращения</li> <li>6. Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед.</li> <li>7. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела</li> </ol>   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>Нервная система<br/>(эпилепсия,<br/>внутричерепная<br/>гипертензия,<br/>гипертензионно-<br/>гидроцефальный синдром и<br/>др.)</p>  | <p>1-3см. противопоказания при болезнях органов<br/>кровообращения<br/>4. Упражнения, выполнение которых связано с<br/>длительной задержкой дыхания, натуживанием и<br/>значительным наклоном головы</p>  | <p>1-5см. ограничения при болезнях органов<br/>кровообращения<br/>6. Упражнения, сопровождающиеся<br/>значительным сотрясением тела.<br/>7. Круговые движения головой, наклоны головы</p>    |
| <p>Костно-мышечная система<br/>(плоскостопие, сколиоз,<br/>лордоз, кифоз, выраженные<br/>нарушения осанки, в том<br/>числе кифосколиотическая,<br/>плоская спина и др.)</p> | <p>1-3см. противопоказания при болезнях органов<br/>кровообращения</p>  | <p>1-4см. ограничения при болезнях органов<br/>кровообращения<br/>5. Упражнения, сопровождающиеся<br/>значительным сотрясением тела</p>  |
| <p>Органы зрения<br/>(миопия средней и высокой<br/>степени, гиперметропия<br/>средней и высокой степени,<br/>астигматизм и др.)</p>   | <p>1-3см. противопоказания при болезнях органов<br/>кровообращения<br/>4. Упражнения, выполнение которых связано с<br/>запрокидыванием и значительным наклоном<br/>головы, натуживанием, резким изменением положения<br/>тела.<br/>5. Упражнения, требующие напряжения органов зрения<br/>(упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.)</p> | <p>1-5см. ограничения при болезнях органов<br/>кровообращения<br/>6. Упражнения, сопровождающиеся<br/>значительным сотрясением тела (прыжки в<br/>высоту, с разбега, спрыгивания и др.)</p>  |
| <p>Эндокринная система<br/>(ожирение, сахарный<br/>диабет и др.)</p>  | <p>1-3см. противопоказания при болезнях органов<br/>кровообращения.<br/>4. Упражнения, выполнение которых связано с<br/>интенсивным напряжением мышц брюшного пресса</p>  | <p>1-5см. ограничения при болезнях органов<br/>кровообращения.<br/>6. Упражнения, сопровождающиеся<br/>значительным сотрясением тела (прыжки<br/>в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)</p> |

# 1. Календарно-тематическое планирование «Физическая культура»

## 1 класс

| №<br>п/п                            | Тема урока  | Количество<br>часов | Дата |      | Тип урока                                  | Содержание, основные понятия  |
|-------------------------------------|---|---------------------|------|------|--|---|
|                                     |   |                     | план | факт |  |   |
| Знание о физической культуре -1 час |   |                     |      |      |  |   |
| 1                                   | Вводный инструктаж.<br>Урок-соревнования.<br>Организационно-методические указания | 1                   |      |      | Вводный урок.<br>Изучение нового материала | Вводный инструктаж. ПП и ТБ на уроках. Строевые упражнения.<br>П/и «У ребят порядок строгий».   |
| Легкая атлетика – 6 часов           |   |                     |      |      |  |   |
| 2                                   | Урок-игра.<br>Тестирование бега на 30 м. с высокого старта                        | 1                   |      |      | Контрольный урок.                          | Строевые упражнения. П/и «У ребят порядок строгий». Ходьба обычная, на носках, на пятках, с различным положением рук. Комплекс ОРУ с речитативом. Прыжки и прыжковые упражнения. тестирования бега на 30 м высокого старта. |
| 3                                   | Урок-игра.<br>Техника челночного бега.  | 1                   |      |      | Комбинированный урок.                      | Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Комплекс ОРУ с речитативом. Техника челночного бега с произвольного старта. Бег в равномерном темпе 1,5-2мин. П/и «Салки».   |
| 4                                   | Урок-игра.<br>Тестирование челночного бега 3/10 м.                                | 1                   |      |      | Контрольный урок.                          | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с речитативом. Прыжки на месте, с продвижением вперед, на одной и двух ногах. Тестирование челночного бега 3/10 м. Прыжок в длину с места. П/и «Прыгающие воробьшки».                     |
| 5                                   | Тестирования метания  | 1                   |      |      | Комбинированный                            | Строевые упражнения. Закрепить навыки   |

|                                      |  |   |  |  |                           |  |
|--------------------------------------|--|---|--|--|---------------------------|--|
|                                      | мешочка на дальность. Урок-игра.   |   |  |  | урок.                     | выполнения комплекса ОРУ для формирования правильной осанки. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Проведение тестирования метания мешочка на дальность.              |
| 6                                    | Урок-игра.<br>«Мы – веселые ребята».<br>Метание мяча                       | 1 |  |  | Изучение нового материала | Значение УГГ. Строевые упражнения. Разучить комплекс УГГ «Проснись!». Закрепить технику челночного бега 3х10м. П/и «Мы веселые ребята». Метание малого мяча с места на заданное расстояние.  |
| 7                                    | Что такое физическая культура?<br>Урок-игра «Попади в цель».               | 1 |  |  | Комбинированный урок.     | Знать что такое физическая культура. Строевые упражнения. Разучить и.п. рук, ног при выполнении упражнений. Метание малого мяча с места на заданное расстояние.<br>П/и «Попади в цель».      |
| Знания о физической культуре - 1 час |  |   |  |  |                           |  |
| 8                                    | Возникновение физической культуры и спорта.<br>Урок-игра «Исправь осанку». | 1 |  |  | Комбинированный урок.     | Значение правильной осанки для здоровья. Строевые упражнения. Разучить комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Закрепление техники выполнения прыжка в длину. П/и «Исправь осанку». |
| Подвижная игра-1 час                 |  |   |  |  |                           |  |
| 9                                    | Урок-игра «Метание малого мяча».   | 1 |  |  | Изучение нового материала | Знать что такое темп и ритм. Строевые упражнения. Закрепить и.п. рук, ног при выполнении упражнений. Метание малого мяча в цель с места. П/и «Попади в цель».                                |
| Знания о физической культуре -3часа  |  |   |  |  |                           |  |
| 10                                   | Урок-соревнования.<br>Олимпийские игры.                                    | 1 |  |  | Комбинированный урок.     | Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Закрепить комплекс УГГ «Проснись». Совершенствование техники челночного бега 3х10м. П/и «Мы веселые ребята».   |
| 11                                   | Урок-игра.<br>Темп и ритм.   | 1 |  |  | Изучение нового материала | Знать что такое темп и ритм. Строевые упражнения. Закрепить и.п. рук, ног при выполнении   |

|                                    |   |   |  |  |                       |   |
|------------------------------------|---|---|--|--|-----------------------|---|
|                                    |   |   |  |  |                       | упражнений.<br>Метание малого мяча в цель с места. П/и «Попади в цель».   |
| 12                                 | Личная гигиена человека.<br>Урок-игра<br>«Мы – веселые ребята».     | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Знакомство с понятием «гигиена»<br>Ознакомить с построением в колонну по одному.<br>П/и «Быстро встать в колонну». Совершенствовать технику метания мяча в цель. Равномерный бег до 2 мин. П/и Мы- веселые ребята».   |
| Легкая атлетика -4 часа            |   |   |  |  |                       |   |
| 13                                 | Урок-соревнования.<br>Тестирование метание малого мяча на точность. | 1 |  |  | Контрольный урок.     | Проведение тестирования метания малого мяча на точность; Бег с изменением направления движения.<br>Обучить технике высокого старта. П/и «Салки»   |
| 14                                 | Тестирование наклона вперед из положения стоя.<br>Урок-игра.        | 1 |  |  | Контрольный урок.     | Закрепить технику высокого старта. Эстафеты с бегом на скорость. Разучивание разминки направленной на развитие гибкости, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Два мороза». Выполнение упражнений на запоминание временного отрезка. |
| 15                                 | Тестирование прыжка в длину с места.<br>Урок-игра.                  | 1 |  |  | Контрольный урок.     | Выполнение строевых упражнений. Проведение разминки ,направленной на развитие координации, тестирование прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Волк во рву»   |
| 16                                 | Урок-игра.<br>Тестирование поднимание туловища за 30 с.             | 1 |  |  | Контрольный урок.     | Проведение разминки направленной на развитие гибкости,<br>тестирование поднимания туловища за 30с.<br>Закрепить технику высокого старта. Пробегать в равномерном темпе до 2 мин. П/и «Волк во рву».<br>Выполнение упражнений на запоминание временного отрезка.                     |
| Подвижные, спортивные игры-7 часов |   |   |  |  |                       |   |
| 17                                 | Урок-игра.<br>Ловля и броски мяча в парах.                          | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Выполнение строевых упражнений.<br>Совершенствовать технику ловли и передачи мяча<br>Эстафеты с баскетбольным мячом.  |
| 18                                 | Урок-игра.<br>Ловля и броски мяча в парах.                          | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Выполнение строевых упражнений.<br>Совершенствовать технику ловли и передачи мяча   |



|   |  |   |  |  |                           |  |
|---|--|---|--|--|---------------------------|--|
|   |  |   |  |  |                           | Эстафеты с баскетбольным мячом.  |
| 19  | Урок-соревнования.<br>Индивидуальная работа с мячом.   | 1 |  |  | Комбинированный урок.     | Разучивание разминки с мячом, проведение упражнений с мячом, ведение мяча, броски, ловля. Проведение эстафет с мячом   |
| 20  | Урок-игра.<br>Школа укрощения мяча.  | 1 |  |  | Комбинированный урок.     | Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Разучивание подвижной игры «Вышибалы».   |
| 21  | Подвижная игра «Ночная охота». Урок-игра.  | 1 |  |  | Комбинированный урок.     | Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Разучивание подвижной игры «Ночная охота».   |
| 22  | Глаза закрывай -упражнение начинай. Урок-соревнования.   | 1 |  |  | Комбинированный урок.     | Разучивание разминки с закрытыми глазами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Повторение подвижной игры «Ночная охота»   |
| 23  | Подвижные игры. Урок-игра.   | 1 |  |  | Репродуктивный урок.      | Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение двух - четырёх игр по желанию учеников. Подведение итогов четверти.  |
| Гимнастика с элементами акробатики-26 часов |  |   |  |  |                           |  |
| 24  | Инструкция по ТБ при занятиях гимнастикой.<br>Строевые упражнения.<br>Акробатические упражнения.<br>Урок-игра. | 1 |  |  | Изучение нового материала | Правила поведения в гимнастическом зале. Ознакомить учащихся с названиями гимнастических снарядов. Обучить построению в круг. Обучить акробатическим упражнениям -упор присев, упор лежа, упор лежа сзади. |
| 25  | Урок-соревнования.<br>Тестирование вися на время.  | 1 |  |  | Контрольный урок.         | Выполнение строевых упражнений. Закрепить технику положения упор присев, упор лежа, упор лежа сзади. Обучить группировке из различных исходных положений. П/и «Салки-ноги от земли».                       |
| 26  | Строевые упражнения.<br>Лазание.<br>Акробатические упражнения.   | 1 |  |  | Комбинированный урок.     | Выполнение строевых упражнений. Обучить лазанию по гимнастической стенке. Закрепить технику выполнения группировки в приседе, сидя, лежа на спине.   |
| 27  | Строевые упражнения.<br>Лазание. Акробатические упражнения.  | 1 |  |  | Комбинированный урок.     | Разучить повороты прыжком на месте. Закрепить навыки лазания по гимнастической стенке. Совершенствовать технику выполнения группировки в приседе, сидя, лежа на спине.                                     |

|    |                                       |   |  |  |                            |   |
|----|---------------------------------------|---|--|--|----------------------------|---|
|    |                                       |   |  |  |                            | Обучить перекатам назад и вперед из группировки.  |
| 28 | Разновидности перекатов               | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Повторение разминки на матах, техники выполнения группировки. Разучивание и повторение перекатов. Повторение подвижной игры «Удочка»  |
| 29 | Техника выполнения кувырка вперед.    | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения кувырка вперед. Повторение подвижной игры «Удочка»   |
| 30 | Кувырок вперед.                       | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Познакомить с понятием осанки. Проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание подвижной игры  |
| 31 | Стойка на лопатках, «мост»            | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Повторение понятия «осанка». Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатка» и «моста», подвижной игры «Волшебные ёлочки». |
| 32 | Стойка на лопатках, «мост»            | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Повторение понятия «осанка». Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатка» и «моста», подвижной игры «Волшебные ёлочки». |
| 33 | Стойка на голове.                     | 1 |  |  | Изучение нового материала. | Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание техники выполнения стойки на голове. Проведение игрового упражнения на матах.                 |
| 34 | Лазанье по гимнастической стенке.     | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Повторение техники выполнения стойки на голове. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах.                                      |
| 35 | Перелезание на гимнастической стенке. | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки с гимнастическими палками. Повторение техники выполнения стойки на голове   |

|    |  |   |  |  |                            |   |
|----|--|---|--|--|----------------------------|---|
|    |  |   |  |  |                            | и кувырка вперед. Проведение лазанья и перелезания на гимнастической стенке, игрового упражнения на матах.  |
| 36 | Висы на перекладине.                                 | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине. Проведение подвижной игры «Удочка»   |
| 37 | Круговая тренировка.                                 | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, кувырков вперед, перекатов, висов, стойки на голове, игрового упражнения на внимание.  |
| 38 | Прыжки со скакалкой.                                 | 1 |  |  | Изучение нового материала. | Проведение разминки со скакалкой. Разучивание прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель»  |
| 39 | Прыжки в скакалку.                                   | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель»   |
| 40 | Круговая тренировка.                                 | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Знать, что такое круговая тренировка ,работа по станциям. Проведение разминки со скакалкой, круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Береги предмет»  |
| 41 | Вис углом и вис согнувшись на гимнастической стенке. | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки со скакалкой. Разучивание вися углом и вися согнувшись на гимнастических кольцах. Повторение подвижной игры «Волк во рву»   |
| 42 | Вис прогнувшись на гимнастической стенке.            | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки с резиновыми кольцами. Повторение вися углом и вися согнувшись на гимнастической стенке. Разучивание вися прогнувшись на гимнастической стенке. Повторение подвижной игры «Волк во рву»                     |
| 43 | Вращение обруча.                                     | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки с обручами. Повторение вися углом, вися согнувшись, вися прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах. Разучивание вращения обруча. Повторение подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки» |

|                            |   |   |  |  |                            |   |
|----------------------------|---|---|--|--|----------------------------|---|
| 44                         | Обруч- учимся им управлять.   | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки с обручами. Совершенствование техники выполнения виса углом, виса согнувшись, виса прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах. Повторение вращения обруча, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки» |
| 45                         | Круговая тренировка.  | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников.  |
| 46                         | Круговая тренировка.  | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников.  |
| 47                         | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии Прыжки через короткую скакалку.                          | 1 |  |  | Изучение нового материала. | Выполнение строевых упражнений. Закрепить упражнения в равновесии. Прыжки через короткую скакалку. Игра на развитие внимания, быстроты реакции, быстроты мышления «День и ночь».  |
| 49                         | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. РДК.  | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Выполнение строевых упражнений. Выполнение акробатических упражнений: «Колечко», Березка», Верблюд», «Птичка», Ласточка», «Аист». Развивать гибкость.   |
| Лыжная подготовка 12 часов |   |   |  |  |                            |   |
| 50                         | Инструкция по техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг на лыжах без палок. | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Организационно-методические требования и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Ступающий шаг.   |
| 51                         | Скользящий шаг на лыжах без палок.  | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользящего шага на лыжах без палок.   |
| 52                         | Повороты переступанием на лыжах без палок.  | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание переступания на лыжах без палок, скользящего шага на лыжах без палок.  |
| 53                         | Ступающий шаг на лыжах с палками.   | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок. Разучивание ступающего  |

|    |  |   |  |  |                       |  |
|----|--|---|--|--|-----------------------|--|
|    |  |   |  |  |                       | шага на лыжах с палками.   |
| 54 | Скользкий шаг на лыжах с палками.            | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники скользящего шага на лыжах с палками.   |
| 55 | Повороты переступанием на лыжах с палками.   | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники скользящего шага на лыжах с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками.  |
| 56 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Повторение техники скользящего шага на лыжах с палками. Разучивание техники подъема «полу ёлочкой» на лыжах без палок на склон и спуска со склона в основной стойке.   |
| 57 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Повторение техники скользящего шага на лыжах с палками. Разучивание техники подъема «полу ёлочкой» на лыжах с палками на склон и спуска со склона в основной стойке.   |
| 58 | Прохождение дистанции 1 км.                  | 1 |  |  | Комбинированный урок  | Совершенствование техники скользящего шага с лыжными палками. Повторение техники подъема «полуёлочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км.   |
| 59 | Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»   | 1 |  |  | Комбинированный урок  | Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой».  |
| 60 | Прохождение дистанции 1,5 км.                | 1 |  |  | Комбинированный урок  | Совершенствование техники скользящего шага с лыжными палками. Повторение техники подъема «полуёлочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1,5 км. |
| 61 | Контрольный урок по лыжной подготовке.       | 1 |  |  | Контрольный урок      | Повторение различных шагов на лыжах, как с палками, так и без них. Повторение Подъемов и   |

|   |  |   |  |  |                           |   |
|---|--|---|--|--|---------------------------|---|
|   |  |   |  |  |                           | спусков на лыжах. Совершенствование техники торможения падением.  |
| Гимнастика с элементами акробатики -5 часов                 |  |   |  |  |                           |   |
| 62  | Преодоление полосы препятствий   | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Разучивания разминки на гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий, проведение подвижной игры «Белочка-защитница»  |
| 63  | Тестирование виса на время.  | 1 |  |  | Контрольный урок          | Проведение разминки в движении, тестирование виса на время.   |
| 64  | Тестирование наклона вперед из положения сидя.   | 1 |  |  | Контрольный урок          | Проведение разминки в движении, тестирование наклона вперед из положения сидя.  |
| 65  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине.   | 1 |  |  | Контрольный урок          | Проведение разминки в движении, тестирование подтягивания на низкой перекладине.  |
| 66  | Тестирование подъема туловища за 30 с.   | 1 |  |  | Контрольный урок          | Проведение разминки в движении, тестирование подъема туловища за 30 с.  |
| Подвижные, спортивные игры с элементами баскетбола -7 часов |  |   |  |  |                           |   |
| 67  | Инструкция по технике безопасности на занятиях подвижными, спортивными играми (с элементами баскетбола). | 1 |  |  | Изучение нового материала | Выполнять специальные передвижения без мяча в баскетболе. Ловля и передача мяча на месте. П/и «Бросай-поймай».  |
| 68  | Броски и ловля мяча в парах.   | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча Эстафеты с баскетбольным мячом.  |
| 69  | Броски и ловля мяча в парах.   | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча Эстафеты с баскетбольным мячом.  |
| 70  | Ведение мяча.  | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Проведение разминки с мячом, выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведение мяча правой и левой рукой. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» |
| 71  | Ведение мяча в движении.   | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведение мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами.   |
| 72  | Эстафеты с мячом.  | 1 |  |  | Комбинированный           | Разучивание разминки с мячом,   |

|  |  |   |  |  |                           |  |
|--|--|---|--|--|---------------------------|--|
|  |  |   |  |  | урок                      | совершенствование техники ведение мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом   |
| 73   | Подвижные игры с мячом.                                    | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Проведение разминки с мячом, подвижной игры «Охотники и утки»<br>«Вышибалы»  |
| Подвижные, спортивные игры с элементами волейбола -7 часов |  |   |  |  |                           |  |
| 74   | Инструкция по технике безопасности на занятиях волейболом. | 1 |  |  | Изучение нового материала | Инструкция по ТБ при занятиях волейболом. Выполнять подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние в волейболе.  |
| 75   | Броски мяча через волейбольную сетку.                      | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Проведение разминки с мячами в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Забросай противника мячами»                          |
| 76   | Точность броска мяча через волейбольную сетку.             | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Проведение разминки с мячами в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами»               |
| 77   | Подвижная игра «Вышибала через сетку».                     | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Повторение разминки с мячами в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Повторение подвижной игры «Вышибала через сетку» |
| 78   | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.  | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Повторение разминки с мячами в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Повторение подвижной игры «Вышибала через сетку» |
| 79   | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.  | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Повторение разминки с мячами в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Повторение подвижной игры «Вышибала через сетку» |
| 80   | Подвижные игры с мячом.                                    | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Проведение разминки с мячом, подвижной игры «Охотники и утки»<br>«Вышибалы»  |
| Гимнастика-3 часа  |  |   |  |  |                           |  |
| 81   | Тестирование подтягивания на высокой перекладине.          | 1 |  |  | Контрольный урок          | Проведение разминки в движении, тестирование подтягивания на высокой перекладине   |

|                          |  |   |  |  |                      |  |
|--------------------------|--|---|--|--|----------------------|--|
| 82                       | Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа                                  | 1 |  |  | Контрольный урок     | Проведение разминки в движении, тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа  |
| 83                       | Тестирование наклона вперед из положения сидя  | 1 |  |  | Контрольный урок     | Проведение разминки в движении, тестирование наклона вперед из положения сидя.   |
| Легкая атлетика-10 часов |  |   |  |  |                      |  |
| 84                       | Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения. | 1 |  |  | Комбинированный урок | Правила поведения в зале и на спортивной площадке. Выполнение строевых упражнений. Пробежать 10-15м. с максимальной скоростью из разных исходных положений. П/и «Вызов номеров». |
| 85                       | Бросок набивного мяча от груди.  | 1 |  |  | Комбинированный урок | Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибала через сетку»        |
| 86                       | Бросок набивного мяча снизу.   | 1 |  |  | Комбинированный урок | Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча с низу. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибала через сетку»          |
| 87                       | Тестирование прыжка в длину с места.   | 1 |  |  | Контрольный урок     | Проведение разминки в движении, тестирование прыжка в длину с места.   |
| 88                       | Тестирование метания малого мяча на точность.  | 1 |  |  | Контрольный урок     | Выполнение строевых упражнений. Бег в медленном темпе 2, 3 мин. Выполнение тестирования метания малого мяча на точность  |
| 89                       | Беговые упражнения.  | 1 |  |  | Комбинированный урок | Выполнение строевых упражнений. Проведение бега на 30 м. с высокого старта. Метание мяча в вертикальную цель   |
| 90                       | Беговые упражнения.  | 1 |  |  | Комбинированный урок | Выполнение строевых упражнений. Проведение бега на 30 м. с высокого старта. Метание мяча в вертикальную цель   |
| 91                       | Бег на 30 м. с высокого старта.  | 1 |  |  | Комбинированный урок | Выполнение строевых упражнений. Выполнения бега на 30 м. с высокого старта. Метание мяча в вертикальную цель.  |
| 92                       | Тестирования бега на 30 м. с высокого старта.  | 1 |  |  | Контрольный урок     | Выполнение строевых упражнений. Проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта.   |



|                        |  |   |  |  |                      |   |
|------------------------|--|---|--|--|----------------------|---|
|                        |  |   |  |  |                      | Метание мяча в вертикальную цель.   |
| 93                     | Тестирование челночного бега 3/10 м.       | 1 |  |  | Контрольный урок     | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с речитативом.<br>Прыжки на месте, с продвижением вперед, на одной и двух ногах. Тестирование челночного бега 3/10 м.<br>Прыжок в длину с места. П/и «Прыгающие воробышки». |
| Подвижные игры-6 часов |  |   |  |  |                      |   |
| 94                     | Подвижная игра «Точно в цель».             | 1 |  |  | Комбинированный урок | Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение техники броска набивного мяча от груди и снизу. Разучивание правил подвижной игры «Точно в цель»   |
| 95                     | Урок - игра «Прыжок в длину с места».      | 1 |  |  | Комбинированный урок | Закрепить разбег и отталкивание от мостика в прыжках в длину. Развивать выносливость. Игра на развитие ловкости, закрепление навыков метания «Охотники и утки».   |
| 96                     | Русская народная подвижная игра «Горелки». | 1 |  |  | Комбинированный урок | Правила приема солнечных и воздушных ванн. Провести ранее изученные игры.   |
| 97                     | Командные подвижные игры.                  | 1 |  |  | Комбинированный урок | Проведение разминки в движении. Повторить правила подвижной игры «Хвостики», разучить подвижную игру «День и ночь» Провести ранее изученные игры. Подведение итогов.  |
| 98                     | Подвижные игры с мячом.                    | 1 |  |  | Комбинированный урок | Проведение разминки в движении. Провести ранее изученные игры «Вышибалы». Подведение итогов.  |
| 99                     | Подвижные игры.                            | 1 |  |  | Репродуктивный урок. | Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки».3-4 ранее изученных игры. Подведение итогов, домашнее задание на лето.  |

## 2 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата |      | Тип урока | Содержание, основные понятия |
|-------|------------|------------------|------|------|-----------|------------------------------|
|       |            |                  | план | факт |           |                              |
|       |            |                  |      |      |           |                              |

| Легкая атлетика – 7 часов           |   |   |  |  |  |   |
|-------------------------------------|---|---|--|--|--|---|
| 1                                   | Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 |  |  | Вводный урок. Изучение нового материала. | Вводный инструктаж. ПП и ТБ на уроках легкой атлетики.. Строевые упражнения. П/и «У ребят порядок строгий».   |
| 2                                   | Тестирование бега на 30 м. с высокого старта                                      | 1 |  |  | Контрольный урок.                        | Строевые упражнения. П/и «У ребят порядок строгий». Ходьба обычная, на носках, на пятках, с различным положением рук. Комплекс ОРУ с речитативом. Прыжки и прыжковые упражнения. тестирования бега на 30 м высокого старта. |
| 3                                   | Техника челночного бега.  | 1 |  |  | Комбинированный урок.                    | Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Комплекс ОРУ с речитативом. Техника челночного бега с произвольного старта. Бег в равномерном темпе 1,5-2мин. П/и «Салки».   |
| 4                                   | Тестирование челночного бега 3/10 м.  | 1 |  |  | Контрольный урок.                        | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с речитативом. Прыжки на месте, с продвижением вперед, на одной и двух ногах. Тестирование челночного бега 3/10 м. Прыжок в длину с места. П/и «Прыгающие воробышки».                     |
| 5                                   | Техника метания Мяча на дальность.  | 1 |  |  | Комбинированный урок.                    | Строевые упражнения. Закрепить навыки выполнения комплекса ОРУ для формирования правильной осанки. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места, метания мяча на дальность.                                  |
| 6                                   | Тестирования метания мяча на дальность.   | 1 |  |  | Контрольный урок.                        | Строевые упражнения. Закрепить навыки выполнения комплекса ОРУ для формирования правильной осанки. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Проведение тестирования метания мяча на дальность.          |
| 7                                   | Упражнения на координацию движений.   | 1 |  |  | Комбинированный урок.                    | Разминка, направленная на координацию движений, метание мяча на дальность, подвижная игра «Командные хвостики».   |
| Знания о физической культуре -1 час |   |   |  |  |  |   |
| 8                                   | Физические качества   | 1 |  |  | Комбинированный урок.                    | Повторить разминку, направленная на координацию движений. Знакомство с понятиями, обозначающими физические качества. Совершенствование техники челночного бега 3x10м., подвижная игра                                       |

|                           |  |   |  |  |                            |   |
|---------------------------|--|---|--|--|----------------------------|---|
|                           |  |   |  |  |                            | «Командные хвостики».   |
| Легкая атлетика – 5 часов |  |   |  |  |                            |   |
| 9                         | Техника прыжка в длину с мест                                  | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Строевые упражнения. Разучить и.п. рук, ног при выполнении упражнений.<br>Совершенствовать прыжок в длину с места.<br>Разучить правила игры «Флаг на башне».  |
| 10                        | Техника прыжка в длину с мест                                  | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Строевые упражнения. Разучить и.п. рук, ног при выполнении упражнений.<br>Совершенствовать прыжок в длину с места.<br>Разучить правила игры «Флаг на башне».  |
| 11                        | Контроль прыжка в длину с мест                                 | 1 |  |  | Контрольный урок           | Строевые упражнения. Разучить и.п. рук, ног при выполнении упражнений.<br>Принять прыжок в длину с места.<br>Разучить правила игры «Флаг на башне».   |
| 12                        | Темп и ритм.<br>Урок-игра «Метание малого мяча».               | 1 |  |  | Изучение нового материала. | Строевые упражнения. Закрепить и.п. рук, ног при выполнении упражнений.<br>Метание малого мяча в цель с места. П/и «Попади в цель».   |
| 13                        | Тестирование метание малого мяча на точность.                  | 1 |  |  | Контрольный урок.          | Проведение тестирования метания малого мяча на точность;<br>Бег с изменением направления движения. Обучить технике высокого старта. П/и «Салки»   |
| Гимнастика -7 часов       |  |   |  |  |                            |   |
| 14                        | Тестирование наклона вперед из положения стоя.                 | 1 |  |  | Контрольный урок           | Закрепить технику высокого старта. Эстафеты с бегом на скорость. Разучивание разминки направленной на развитие гибкости,<br>проведение тестирования наклона вперед из положения стоя.<br>Повторение подвижной игры «Два мороза». Выполнение упражнений на запоминание временного отрезка. |
| 15                        | Тестирования подтягивания на высокой перекладине из вися лежа. | 1 |  |  | Контрольный урок           | Выполнение строевых упражнений. Проведение разминки направленной на развитие координации, тестирование подтягивания на высокой перекладине из вися лежа.<br>Повторение подвижной игры «Вышибала».   |

|                                    |   |   |  |  |                       |  |
|------------------------------------|---|---|--|--|-----------------------|--|
| 16                                 | Тестирование поднимание туловища за 30 с.                     | 1 |  |  | Контрольный урок      | Проведение разминки направленной на развитие гибкости, тестирование поднимания туловища за 30с. Закрепить технику высокого старта. Пробегать в равномерном темпе до 2 мин. П/и «Волк во рву». Выполнение упражнений на запоминание временного отрезка. |
| 17                                 | Тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | 1 |  |  | Контрольный урок      | Выполнение строевых упражнений. Проведение разминки направленной на развитие координации, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Повторение подвижной игры «Вышибала».  |
| 18                                 | Тестирование виса на время.                                   | 1 |  |  | Контрольный урок.     | Выполнение строевых упражнений. Закрепить технику положения упор присев, упор лежа, упор лежа сзади. Обучить группировке из различных исходных положений. П/и «Салки-ноги от земли».   |
| 19                                 | Строевые упражнения. Лазание. Акробатические упражнения.      | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Выполнение строевых упражнений. Обучить лазанию по гимнастической стенке. Закрепить технику выполнения группировки в приседе, сидя, лежа на спине.   |
| 20                                 | Строевые упражнения. Лазание. Акробатические упражнения.      | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Разучить повороты прыжком на месте. Закрепить навыки лазания по гимнастической стенке. Совершенствовать технику выполнения группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Обучить перекатам назад и вперед из группировки.                                |
| Подвижные, спортивные игры-7 часов |   |   |  |  |                       |  |
| 21                                 | Техника безопасности. Ловля и броски малого мяча в парах.     | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Техника безопасности при выполнении заданий с мячом. Выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику ловли и передачи малого мяча Эстафеты с баскетбольным мячом.   |
| 22                                 | Подвижная игра «Осада города»                                 | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику ловли и передачи малого мяча. Подвижная игра «Осада города».  |
| 23                                 | Индивидуальная работа с мячом.                                | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Разучивание разминки с мячом, проведение упражнений с мячом. ведение мяча, броски, ловля. Проведение эстафет с мячом   |
| 24                                 | Школа укрощения мяча.   | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Разучивание подвижной игры «Вышибалы».   |
| 25                                 | Ведение мяча.   | 1 |  |  | Комбинированный       | Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с  |

|  |   |   |  |  |                            |   |
|--|---|---|--|--|----------------------------|---|
|  |   |   |  |  | урок.                      | мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Разучивание подвижной игры «Ночная охота».  |
| 26   | Глаза закрывай - упражненье начинай.            | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Разучивание разминки с закрытыми глазами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Повторение подвижной игры «Ночная охота»  |
| 27   | Подвижные игры                                  | 1 |  |  | Репродуктивный урок.       | Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение двух - четырёх игр по желанию учеников. Подведение итогов четверти.   |
| Гимнастика с элементами акробатики-23 часа |   |   |  |  |                            |   |
| 28   | Кувырок вперед.                                 | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Познакомить с понятием осанки. Проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание подвижной игры «Успей убрать»   |
| 29   | Кувырок вперед с трех шагов.                    | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Познакомить с понятием осанки. Проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание подвижной игры «Успей убрать»   |
| 30   | Техника выполнения кувырка вперед с разбега.    | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения кувырка вперед разбега.. Повторение подвижной игры «Удочка»  |
| 31   | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки на матах с мячами. Повторение техники выполнения кувырка вперед с места, разучивание усложненных вариантов выполнения кувырка вперед.   |
| 32   | Стойка на лопатках, «мост»                      | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Повторение понятия «осанка». Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатка» и «моста», подвижной игры «Волшебные ёлочки». |
| 33   | Стойка на лопатках, «мост»                      | 1 |  |  | Контрольный урок.          | Повторение понятия «осанка». Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Контроль техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатка» и «моста», подвижной игры «Волшебные ёлочки».          |
| 34   | Стойка на голове.                               | 1 |  |  | Изучение нового материала. | Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание техники выполнения стойки на голове. Проведение игрового упражнения на матах.                 |

|    |  |   |  |  |                       |   |
|----|--|---|--|--|-----------------------|---|
| 35 | Лазанье по гимнастической стенке.                    | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Повторение техники выполнения стойки на голове. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах.  |
| 36 | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.      | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Проведение разминки с гимнастическими палками. Повторение техники выполнения стойки на голове и кувырка вперед. Проведение лазанья и перелезания на гимнастической стенке, игрового упражнения на матах.              |
| 37 | Висы на перекладине. Круговая тренировка.            | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине. Проведение подвижной игры «Удочка»   |
| 38 | Круговая тренировка.                                 | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, кувырков вперед, перекатов, висов, стойки на голове, игрового упражнения на внимание.                                  |
| 39 | Прыжки со скакалкой.                                 | 1 |  |  | Комбинированный урок  | Проведение разминки со скакалкой. Разучивание прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель»  |
| 40 | Прыжки в скакалку в движении.                        | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Проведение разминки со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой и в скакалку в движении. Проведение подвижной игры «Шмель»  |
| 41 | Круговая тренировка.                                 | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Проведение разминки со скакалкой, круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Береги предмет»  |
| 42 | Вис углом и вис согнувшись на гимнастической стенке. | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Проведение разминки со скакалкой. Разучивание виса углом и виса согнувшись на гимнастической стенке. Повторение подвижной игры «Волк во рву»  |
| 43 | Вис прогнувшись на гимнастической стенке.            | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Проведение разминки с резиновыми кольцами. Повторение виса углом и виса согнувшись на гимнастической стенке. Разучивание виса прогнувшись на гимнастической стенке. Повторение подвижной игры «Волк во рву»           |
| 44 | Вращение обруча.                                     | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Проведение разминки с обручами. Повторение виса углом, виса согнувшись, виса прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах. Разучивание вращения обруча. Повторение подвижной игры «Попрыгунчики- |

|                             |   |   |  |  |                       |   |
|-----------------------------|---|---|--|--|-----------------------|---|
|                             |   |   |  |  |                       | воробушки»  |
| 45                          | Вращение обруча.  | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Проведение разминки с обручами. Повторение виса углом, виса согнувшись, виса прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах. Разучивание вращения обруча. Повторение подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки» |
| 46                          | Варианты вращения обруча.   | 1 |  |  | Контрольный урок.     | Проведение разминки с обручами. Контроль выполнения виса углом, виса согнувшись, виса прогнувшись,. Повторение вращения обруча, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки»   |
| 47                          | Круговая тренировка.  | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников.  |
| 48                          | Круговая тренировка.  | 1 |  |  | Репродуктивный урок.  | Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников.  |
| 49                          | Круговая тренировка.  | 1 |  |  | Репродуктивный урок.  | Проведение разминки с обручами, мячами- круговая тренировка, подвижная игра «Вышибала».   |
| 50                          | Строевые упражнения. Акробатические упражнения.   | 1 |  |  | Контрольный урок.     | Выполнение строевых упражнений. Контроль выполнение акробатических упражнений: «Колечко», Березка», Верблюд», «Птичка», Ласточка», «Аист». Развивать гибкость.  |
| Лыжная подготовка- 12 часов |   |   |  |  |                       |   |
| 51                          | Инструкция по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг на лыжах без палок. | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Организационно-методические требования и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Ступающий шаг.   |
| 52                          | Скользящий шаг на лыжах без палок.  | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользющего шага на лыжах без палок.   |
| 53                          | Повороты переступанием на лыжах с палками.  | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание переступания на лыжах, скользющего шага на лыжах с палками.  |
| 54                          | Скользящий шаг на лыжах с палками.  | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники скользющего шага на лыжах с палками.  |
| 55                          | Скользящий шаг на лыжах с палками.  | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники скользющего шага на лыжах с палками.  |

|  |   |   |  |  |                           |  |
|--|---|---|--|--|---------------------------|--|
| 56   | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.          | 1 |  |  | Комбинированный урок.     | Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники скользящего шага на лыжах с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками. Разучивание техники обгона на лыжах.                               |
| 57   | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.                | 1 |  |  | Комбинированный урок.     | Повторение техники скользящего шага на лыжах с палками. Разучивание техники подъема «полу ёлочкой» на лыжах без палок на склон и спуска со склона в основной стойке.   |
| 58   | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.                | 1 |  |  | Комбинированный урок.     | Повторение техники скользящего шага на лыжах с палками. Разучивание техники подъема «полу ёлочкой» на лыжах с палками на склон и спуска со склона в основной стойке.   |
| 59   | Прохождение дистанции 1 км.                                 | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Совершенствование техники скользящего шага с лыжными палками. Повторение техники подъема «полуёлочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км.   |
| 60   | Передвижение на лыжах с палками «змейкой»                   | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой».  |
| 61   | Прохождение дистанции 1,5 км.                               | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Совершенствование техники скользящего шага с лыжными палками. Повторение техники подъема «полуёлочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1,5 км. |
| 62   | Контрольный урок по лыжной подготовке.                      | 1 |  |  | Контрольный урок          | Повторение различных шагов на лыжах, как с палками, так и без них. Повторение Подъемов и спусков на лыжах. Совершенствование техники торможения падением.  |
| Подвижные ,спортивные игры(с элементами баскетбола) -8 часов |   |   |  |  |                           |  |
| 63   | Инструкция по технике безопасности на занятиях баскетболом. | 1 |  |  | Изучение нового материала | Выполнять специальные передвижения без мяча в баскетболе. Ловля и передача мяча на месте. П/и «Бросай-поймай».   |
| 64   | Броски и ловля мяча в парах.                                | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча Эстафеты с баскетбольным мячом.   |
| 65   | Броски и ловля мяча в парах.                                | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча Эстафеты с баскетбольным мячом.   |



|  |  |   |  |  |                           |   |
|--|--|---|--|--|---------------------------|---|
|  |  |   |  |  |                           | мячом.  |
| 66   | Ведение мяча.  | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Проведение разминки с мячом, выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведение мяча правой и левой рукой. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» |
| 67   | Ведение мяча в движении.                                   | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведение мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами.   |
| 68   | Эстафеты с мячом.  | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Разучивание разминки с мячом, совершенствование техники ведение мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом  |
| 69   | Подвижные игры с мячом.                                    | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Проведение разминки с мячом, подвижной игры «Охотники и утки»<br>«Вышибалы»   |
| 70   | Подвижные игры.  | 1 |  |  | Репродуктивный урок.      | Проведение разминки с мячом. Проведение ранее изученных подвижных игр.  |
| Подвижные, спортивные игры (с элементами волейбола) -8 часов |  |   |  |  |                           |   |
| 71   | Инструкция по технике безопасности на занятиях волейболом. | 1 |  |  | Изучение нового материала | Инструкция по ТБ при занятиях волейболом. Выполнять подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние в волейболе.   |
| 72   | Броски мяча через волейбольную сетку.                      | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Проведение разминки с мячами в парах. Броски мяча через волейбольную сетку.<br>Разучивание подвижной игры «Забросай противника мячами»  |
| 73   | Точность броска мяча через волейбольную сетку.             | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Проведение разминки с мячами в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами»  |
| 74   | Подвижная игра «Вышибала через сетку».                     | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Повторение разминки с мячами в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.<br>Повторение подвижной игры «Вышибала через сетку»                       |
| 75   | Броски мяча через волейбольную сетку со средней дистанции. | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Повторение разминки с мячами в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку со средней дистанции.<br>Повторение подвижной игры «Вышибала через сетку»                      |
| 76   | Броски мяча через волейбольную сетку с                     | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Повторение разминки с мячами в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.   |

|   |  |   |  |  |                      |  |
|---|--|---|--|--|----------------------|--|
|   | дальних дистанций.   |   |  |  |                      | Повторение подвижной игры «Вышибала через сетку»   |
| 77  | Бросок набивного мяча.   | 1 |  |  | Комбинированный урок | Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча с низу. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибала через сетку»          |
| 78  | Контроль броска набивного мяча из-за головы.   | 1 |  |  | Контрольный урок.    | Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча из-за головы. Проведение подвижной игры «Вышибала через сетку» |
| Гимнастика с элементами акробатики-2 часа |  |   |  |  |                      |  |
| 79  | Тестирование вися на время.  | 1 |  |  | Контрольный урок     | Проведение разминки в движении, тестирование вися на время.  |
| 80  | Тестирование наклона вперед из положения сидя.                                       | 1 |  |  | Контрольный урок     | Проведение разминки в движении, тестирование наклона вперед из положения сидя.   |
| Знания о физической культуре -1 час       |  |   |  |  |                      |  |
| 81  | Частота сердечных сокращений, способы измерения.                                     | 1 |  |  | Комбинированный урок | Знакомство со способами измерения частота сердечных сокращений. Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении.            |
| Подвижные игры-2 часа                     |  |   |  |  |                      |  |
| 82  | Эстафеты с мячом.  | 1 |  |  | Комбинированный урок | Проведение разминки с мячом, подвижной игры «Охотники и утки» «Вышибалы»   |
| 83  | Подвижные игры с мячом.  | 1 |  |  | Репродуктивный урок. | Проведение разминки с мячом. Проведение ранее изученных подвижных игр.   |
| 84  | Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения. | 1 |  |  |                      | Правила поведения в зале и на спортивной площадке. Выполнение строевых упражнений. Пробежать 10-15м. с максимальной скоростью из разных исходных положений. П/и «Вызов номеров». |
| 85  | Тестирование прыжка в длину с места.   | 1 |  |  | Контрольный урок     | Проведение разминки в движении, тестирование прыжка в длину с места.   |
| 86  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине.                                     | 1 |  |  | Контрольный урок     | Выполнение строевых упражнений. Проведение разминки направленной на развитие координации, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.                          |

|    |  |   |  |  |                      |  |
|----|--|---|--|--|----------------------|--|
|    |  |   |  |  |                      | Повторение подвижной игры «Вышибала».  |
| 87 | Тестирование подъема туловища за 30 с.                         | 1 |  |  | Контрольный урок     | Проведение разминки направленной на развитие гибкости, тестирование поднимания туловища за 30с. Закрепить технику высокого старта. Пробегать в равномерном темпе до 2 мин. П/и «Волк во рву». Выполнение упражнений на запоминание временного отрезка. |
| 88 | Тестирования подтягивания на высокой перекладине из вися лежа. | 1 |  |  | Контрольный урок     | Выполнение строевых упражнений. Проведение разминки направленной на развитие координации, тестирование подтягивания на высокой перекладине из вися. Повторение подвижной игры «Вышибала».  |
| 89 | Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа.           | 1 |  |  | Контрольный урок     | Проведение разминки в движении, тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа.   |
| 90 | Беговые упражнения.  | 1 |  |  |                      | Выполнение строевых упражнений, беговых упражнений Проведение бега на 30 м. с высокого старта. Метание мяча в вертикальную цель.   |
| 91 | Тестирования бега на 30 м. с высокого старта.                  | 1 |  |  | Контрольный урок     | Выполнение строевых упражнений, беговых упражнений. Проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта. Метание мяча на дальность.  |
| 92 | Тестирование челночного бега 3/10 м.                           | 1 |  |  | Контрольный урок     | Строевые упражнения беговых упражнений. Комплекс ОРУ с речитативом. Прыжки на месте, с продвижением вперед, на одной и двух ногах. Тестирование челночного бега 3/10 м. Прыжок в длину с места. П/и «Прыгающие воробышки».                             |
| 93 | Метания мяча на дальность.                                     | 1 |  |  | Комбинированный урок | Строевые упражнения. Закрепить навыки выполнения комплекса ОРУ для формирования правильной осанки. Выполнение беговых упражнений Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Выполнение метания мяча на дальность.                    |
| 94 | Метания мяча на дальность.                                     | 1 |  |  | Комбинированный урок | Строевые упражнения. Закрепить навыки выполнения комплекса ОРУ для формирования правильной осанки. Выполнение беговых упражнений Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Выполнение метания мяча на дальность.                    |
| 95 | Бег в чередовании с  | 1 |  |  | Комбинированный      | Строевые упражнения. Выполнение беговых упражнений   |

|     |  |   |  |  |                      |   |
|-----|--|---|--|--|----------------------|---|
|     | ходьбой.                                   |   |  |  | урок                 | Закрепить навыки выполнения комплекса ОРУ для формирования правильной осанки. Совершенствование техники бега при выполнении смешенного передвижения.  |
| 96  | Тестирования метания мяча на дальность.    | 1 |  |  | Контрольный урок     | Строевые упражнения. Выполнение беговых упражнений. Закрепить навыки выполнения комплекса ОРУ для формирования правильной осанки. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Проведение тестирования метания мяча на дальность. |
| 97  | Бег на 500 м.                              | 1 |  |  | Контрольный урок     | Строевые упражнения. Выполнение беговых упражнений. Контроль бега на 500 м. с высокого старта.  |
| 98  | Бег на 1000 м.                             | 1 |  |  | Комбинированный урок | Строевые упражнения. Выполнение беговых упражнений. Выполнение бега на 1000 м. с высокого старта.   |
| 99  | Бег на 1000 м.                             | 1 |  |  | Контрольный урок     | Строевые упражнения. Выполнение беговых упражнений. Контроль бега на 1000 м. с высокого старта  |
| 100 | Русская народная подвижная игра «Горелки». | 1 |  |  | Комбинированный урок | Правила приема солнечных и воздушных ванн. Провести ранее изученные игры.   |
| 101 | Командные подвижные игры.                  | 1 |  |  | Комбинированный урок | Проведение разминки в движении. Повторить правила подвижной игры «Хвостики», разучить подвижную игру «День и ночь» Провести ранее изученные игры. Подведение итогов.  |
| 102 | Подвижные игры с мячом.                    | 1 |  |  | Комбинированный урок | Проведение разминки в движении. Провести ранее изученные игры «Вышибалы». Подведение итогов.  |

### 3 класс

| № п/п                     | Тема урока   | Количество часов | Дата |      | Тип урока              | Содержание, основные понятия  |
|---------------------------|--|------------------|------|------|------------------------|---|
|                           |  |                  | план | факт |                        |   |
| Легкая атлетика – 7 часов |  |                  |      |      |                        |   |
| 1                         | Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках | 1                |      |      | Вводный урок. Изучение | Вводный инструктаж. ПП и ТБ на уроках легкой атлетики.. Строевые упражнения. П/и «У ребят порядок строгий». |

|                                     |   |   |  |  |                            |  |
|-------------------------------------|---|---|--|--|----------------------------|--|
|                                     | легкой атлетики.  |   |  |  | нового материала.          |  |
| 2                                   | Тестирование бега на 30 м. с высокого старта                    | 1 |  |  | Контрольный урок.          | Разучивание беговой разминки, проведение тестирование бега на 30 м. с высокого старта, повторение подвижных игр «Салки».   |
| 3                                   | Техника челночного бега.  | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Разучивание разминки в движение, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Пятнашки».   |
| 4                                   | Тестирование челночного бега 3/10 м.                            | 1 |  |  | Контрольный урок.          | Повторение разминки в движение, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Пятнашки».  |
| 5                                   | Техника метания мяча на дальность. Прыжок в длину с места.      | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Беговая разминка. Закрепить навыки выполнения комплекса ОРУ для формирования правильной осанки. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места, метания мяча на дальность.  |
| 6                                   | Тестирования метания мяча на дальность. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  | Контрольный урок.          | Беговая разминка. Строевые упражнения. Закрепить навыки выполнения комплекса ОРУ для формирования правильной осанки. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Проведение тестирования метания мяча на дальность. |
| 7                                   | Передача и его значение для спортивных игр.                     | 1 |  |  | Изучение нового материала. | Разучивание разминки в движение с мячом. Знакомство различных вариантов передач. Подвижная игра «Пятнашки с мячом».  |
| Знания о физической культуре -1 час |   |   |  |  |                            |  |
| 8                                   | Физические качества   | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Повторить разминку, направленная на координацию движений. Знакомство с понятиями, обозначающими физические качества. Совершенствование техники челночного бега 3x10м., подвижная игра «Командные хвостики».                          |
| Легкая атлетика – 5 часов           |   |   |  |  |                            |  |
| 9                                   | Техника прыжка в длину с разбега.                               | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Беговая, прыжковая разминка. Разучить и.п. рук, ног при выполнении упражнений. Совершенствовать прыжок в длину с разбега.  |
| 10                                  | Техника прыжка в длину с разбега.                               | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Беговая, прыжковая разминка. Разучить и.п. рук, ног при выполнении упражнений. Совершенствовать прыжок в длину с разбега.  |
| 11                                  | Контроль прыжка в   | 1 |  |  | Контрольный                | Беговая, прыжковая разминка. Разучить и.п. рук, ног при  |

|                     |   |   |  |  |                            |  |
|---------------------|---|---|--|--|----------------------------|--|
|                     | длину с разбега.  |   |  |  | урок                       | выполнении упражнений.<br>Принять прыжок в длину с разбега.  |
| 12                  | Урок-игра «Метание малого мяча».                              | 1 |  |  | Изучение нового материала. | Строевые упражнения. Закрепить и.п. рук, ног при выполнении упражнений.<br>Метание малого мяча в цель с места. П/и «Попади в цель».  |
| 13                  | Тестирование метание малого мяча на точность.                 | 1 |  |  | Контрольный урок.          | Проведение тестирования метания малого мяча на точность;<br>Бег с изменением направления движения. Обучить технике высокого старта. П/и «Салки»  |
| Гимнастика -7 часов |   |   |  |  |                            |  |
| 14                  | Тестирование наклона вперед из положения стоя.                | 1 |  |  | Контрольный урок           | Закрепить технику высокого старта. Эстафеты с бегом на скорость. Разучивание разминки направленной на развитие гибкости,<br>проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Два мороза». Выполнение упражнений на запоминание временного отрезка. |
| 15                  | Тестирование поднимание туловища за 30 с.                     | 1 |  |  | Контрольный урок           | Проведение разминки направленной на развитие гибкости, тестирование поднимания туловища за 30с. Закрепить технику высокого старта. Пробегать в равномерном темпе до 2 мин. П/и «Волк во рву». Выполнение упражнений на запоминание временного отрезка.                                 |
| 16                  | Тестирование прыжка в длину с места.                          | 1 |  |  | Контрольный урок           | Проведение разминки в движении, тестирование прыжка в длину с места.   |
| 17                  | Тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | 1 |  |  | Контрольный урок           | Выполнение строевых упражнений. Проведение разминки направленной на развитие координации, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.<br>Повторение подвижной игры «Вышибала».   |
| 18                  | Тестирование виса на время.                                   | 1 |  |  | Контрольный урок.          | Выполнение строевых упражнений. Закрепить технику положения упор присев, упор лежа, упор лежа сзади. Обучить группировке из различных исходных положений. П/и «Салки-ноги от земли».   |
| 19                  | Строевые упражнения.<br>Лазание.<br>Акробатические            | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Выполнение строевых упражнений. Обучить лазанию по гимнастической стенке. Закрепить технику выполнения группировки в приседе, сидя, лежа на спине.   |

|  |  |   |  |  |                       |   |
|--|--|---|--|--|-----------------------|---|
|  | упражнения.  |   |  |  |                       |   |
| 20   | Строевые упражнения.<br>Лазание.<br>Акробатические упражнения.   | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Разучить повороты прыжком на месте. Закрепить навыки лазания по гимнастической стенке. Совершенствовать технику выполнения группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Обучить перекатам назад и вперед из группировки. |
| Подвижные, спортивные игры-7 часов         |  |   |  |  |                       |   |
| 21   | Техника безопасности.<br>Ловля и броски мяча в парах.            | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Техника безопасности при выполнении заданий с мячом. Выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча. Эстафеты с баскетбольным мячом.  |
| 22   | Техника безопасности.<br>Ловля и броски мяча в парах в движении. | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Техника безопасности при выполнении заданий с мячом. Выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом.   |
| 23   | Индивидуальная работа с мячом.                                   | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Разучивание разминки с мячом, проведение упражнений с мячом.<br>ведение мяча, броски, ловля. Проведение эстафет с мячом   |
| 24   | Школа укрощения мяча.  | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Разучивание подвижной игры «Вышибалы».  |
| 25   | Ведение мяча.  | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание.<br>Разучивание подвижной игры «Ночная охота».   |
| 26   | Ведение мяча в движении.   | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание.<br>Ведение мяча в движении правой, левой рукой. Проведение подвижной игры «Ночная охота».                     |
| 27   | Подвижные игры   | 1 |  |  | Репродуктивный урок.  | Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение двух - четырёх игр по желанию учеников.   |
| Гимнастика с элементами акробатики-23 часа |  |   |  |  |                       |   |
| 28   | Кувырок вперед.  | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Познакомить с понятием осанки. Проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание подвижной игры «Успей убрать»   |
| 29   | Кувырок вперед с разбега и через                                 | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Познакомить с понятием осанки. Проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка   |

|    |   |   |  |  |                            |  |
|----|---|---|--|--|----------------------------|--|
|    | препятствие.                                    |   |  |  |                            | вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Разучивание подвижной игры «Успей убраться»  |
| 30 | Варианты выполнения кувырка вперед.             | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки на матах. Варианты выполнения кувырка вперед, разучивание усложненных вариантов выполнения кувырка вперед. Повторение подвижной игры «Удочка»  |
| 31 | Кувырок назад.                                  | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки на матах с мячами. Повторение техники выполнения кувырка вперед с места. Кувырок назад.  |
| 32 | Кувырki   | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки на матах с мячами, выполнения кувырка вперед, назад. Подвижная игра «Удочка»   |
| 33 | Круговая тренировка.                            | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, кувырков вперед, перекатов, висов, стойки на голове, игрового упражнения на внимание.                     |
| 34 | Стойка на голове.                               | 1 |  |  | Изучение нового материала. | Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание техники выполнения стойки на голове. Проведение игрового упражнения на матах.      |
| 35 | Лазанье по гимнастической стенке.               | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Повторение техники выполнения стойки на голове. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах.                           |
| 36 | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки с гимнастическими палками. Повторение техники выполнения стойки на голове и кувырка вперед. Проведение лазанья и перелезания на гимнастической стенке, игрового упражнения на матах. |
| 37 | Висы на перекладине. Круговая тренировка.       | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине. Проведение подвижной игры «Удочка»                            |
| 38 | Круговая тренировка.                            | 1 |  |  | Комбинированный урок.      | Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, кувырков вперед, перекатов, висов, стойки на голове, игрового упражнения на внимание.                     |
| 39 | Прыжки со скакалкой.                            | 1 |  |  | Контрольный урок           | Проведение разминки со скакалкой. Контроль прыжков со скакалкой за 20 сек. и в скакалку. Проведение подвижной  |



|    |  |   |  |  |                       |   |
|----|--|---|--|--|-----------------------|---|
|    |  |   |  |  |                       | игры «Шмель»  |
| 40 | Прыжки в скакалку в движении.                        | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Проведение разминки со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой и в скакалку в движении. Проведение подвижной игры «Шмель»  |
| 41 | Круговая тренировка.                                 | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Проведение разминки со скакалкой, круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Береги предмет»  |
| 42 | Вис углом и вис согнувшись на гимнастической стенке. | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Проведение разминки со скакалкой. Разучивание вися угла и вися согнувшись на гимнастической стенке. Повторение подвижной игры «Волк во рву»   |
| 43 | Вис прогнувшись на гимнастической стенке.            | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Проведение разминки с резиновыми кольцами. Повторение вися угла и вися согнувшись на гимнастической стенке. Разучивание вися прогнувшись на гимнастической стенке. Повторение подвижной игры «Волк во рву»                      |
| 44 | Вращение обруча.                                     | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Проведение разминки с обручами. Повторение вися углом, вися согнувшись, вися прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах. Разучивание вращения обруча. Повторение подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки» |
| 45 | Вращение обруча.                                     | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Проведение разминки с обручами. Повторение вися углом, вися согнувшись, вися прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах. Разучивание вращения обруча. Повторение подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки» |
| 46 | Варианты вращения обруча.                            | 1 |  |  | Контрольный урок.     | Проведение разминки с обручами. Контроль выполнения вися углом, вися согнувшись, вися прогнувшись, Повторение вращения обруча, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки»  |
| 47 | Круговая тренировка.                                 | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников.  |
| 48 | Круговая тренировка.                                 | 1 |  |  | Репродуктивный урок.  | Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников.  |
| 49 | Круговая тренировка.                                 | 1 |  |  | Репродуктивный урок.  | Проведение разминки с обручами, мячами- круговая тренировка, подвижная игра «Вышибала».   |
| 50 | Строевые упражнения. Акробатические                  | 1 |  |  | Контрольный урок.     | Выполнение строевых упражнений. Контроль выполнения акробатических упражнений: «Колечко», Березка»,   |

|                             |  |   |  |  |                       |  |
|-----------------------------|--|---|--|--|-----------------------|--|
|                             | упражнения.  |   |  |  |                       | Верблюд», «Птичка», Ласточка», «Аист». Развивать гибкость.   |
| Лыжная подготовка- 12 часов |  |   |  |  |                       |  |
| 51                          | Инструкция по техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.<br>Ступающий шаг на лыжах без палок. | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Организационно-методические требования и техника безопасности на уроках лыжной подготовки.<br>Подбор лыжного инвентаря.<br>Ступающий шаг.  |
| 52                          | Скользкий шаг на лыжах без палок.  | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользящего шага на лыжах без палок.  |
| 53                          | Повороты переступанием на лыжах с палками.   | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание переступания на лыжах, скользящего шага на лыжах с палками.   |
| 54                          | Скользкий шаг на лыжах с палками.  | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники скользящего шага на лыжах с палками.   |
| 55                          | Скользкий шаг на лыжах с палками.  | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники скользящего шага на лыжах с палками.   |
| 56                          | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.   | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники скользящего шага на лыжах с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками. Разучивание техники обгона на лыжах.                             |
| 57                          | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.   | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Повторение техники скользящего шага на лыжах с палками. Разучивание техники подъема «полу ёлочкой» на лыжах без палок на склон и спуска со склона в основной стойке.   |
| 58                          | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.   | 1 |  |  | Комбинированный урок. | Повторение техники скользящего шага на лыжах с палками. Разучивание техники подъема «полу ёлочкой» на лыжах с палками на склон и спуска со склона в основной стойке.   |
| 59                          | Прохождение дистанции 1 км.  | 1 |  |  | Комбинированный урок  | Совершенствование техники скользящего шага с лыжными палками. Повторение техники подъема «полуёлочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км. |
| 60                          | Передвижение на лыжах с палками  | 1 |  |  | Комбинированный урок  | Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками   |

|  |   |   |  |  |                           |  |
|--|---|---|--|--|---------------------------|--|
|  | «змейкой»   |   |  |  |                           | «змейкой».   |
| 61   | Прохождение дистанции 1,5 км.                               | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Совершенствование техники скользящего шага с лыжными палками. Повторение техники подъёма «полуёлочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1,5 км. |
| 62   | Контрольный урок по лыжной подготовке.                      | 1 |  |  | Контрольный урок          | Повторение различных шагов на лыжах, как с палками, так и без них. Повторение Подъемов и спусков на лыжах. Совершенствование техники торможения падением.  |
| Подвижные ,спортивные игры(с элементами баскетбола) -8 часов |   |   |  |  |                           |  |
| 63   | Инструкция по технике безопасности на занятиях баскетболом. | 1 |  |  | Изучение нового материала | Выполнять специальные передвижения без мяча в баскетболе. Ловля и передача мяча на месте. П/и «Бросай-поймай».   |
| 64   | Броски и ловля мяча в парах.                                | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча Эстафеты с баскетбольным мячом.   |
| 65   | Броски и ловля мяча в парах.                                | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча Эстафеты с баскетбольным мячом.   |
| 66   | Ведение мяча.   | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Проведение разминки с мячом, выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Совершенствовать технику ведение мяча правой и левой рукой. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»   |
| 67   | Ведение мяча в движении.                                    | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Проведение разминки с мячом. Совершенствовать технику ведение мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами.   |
| 68   | Эстафеты с мячом.   | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Совершенствовать разминку с мячом, совершенствование техники ведение мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом  |
| 69   | Подвижные игры с мячом.                                     | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Проведение разминки с мячом, подвижной игры «Охотники и утки» ,«Вышибалы»  |
| 70   | Подвижные игры.   | 1 |  |  | Репродуктивный урок.      | Проведение разминки с мячом. Проведение ранее изученных подвижных игр.   |
| Подвижные, спортивные игры (с элементами волейбола) -7 часов |   |   |  |  |                           |  |
| 71   | Инструкция по технике безопасности на                       | 1 |  |  | Изучение нового материала | Инструкция по ТБ при занятиях волейболом. Выполнять подбрасывание мяча на заданную высоту и  |

|   |  |   |  |  |                      |   |
|---|--|---|--|--|----------------------|---|
|   | занятиях волейболом.   |   |  |  |                      | расстояние в волейболе.   |
| 72  | Броски мяча через волейбольную сетку.                          | 1 |  |  | Комбинированный урок | Проведение разминки с мячами в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Забросай противника мячами»   |
| 73  | Точность броска мяча через волейбольную сетку.                 | 1 |  |  | Комбинированный урок | Проведение разминки с мячами в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами»  |
| 74  | Подвижная игра «Вышибала через сетку».                         | 1 |  |  | Комбинированный урок | Повторение разминки с мячами в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Повторение подвижной игры «Вышибала через сетку»  |
| 75  | Броски мяча через волейбольную сетку со средней дистанции.     | 1 |  |  | Комбинированный урок | Повторение разминки с мячами в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку со средней дистанции. Повторение подвижной игры «Вышибала через сетку»   |
| 76  | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.      | 1 |  |  | Комбинированный урок | Повторение разминки с мячами в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Повторение подвижной игры «Вышибала через сетку»  |
| 77  | Спортивная игра «Пионербол».                                   | 1 |  |  | Комбинированный урок | Проведение разминки с мячом. Проведение спортивной игры «Пионербол» по упрощенным правилам.   |
| Гимнастика с элементами акробатики-3 часа |  |   |  |  |                      |   |
| 78  | Контроль броска набивного мяча из-за головы. Висы.             | 1 |  |  | Контрольный урок.    | Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча из-за головы. Висы на гимнастической стенке. Проведение подвижной игры «Вышибала через сетку»         |
| 79  | Тестирования подтягивания на высокой перекладине из виса лежа. | 1 |  |  | Контрольный урок     | Выполнение строевых упражнений. Проведение разминки направленной на развитие координации, тестирование подтягивания на высокой перекладине из виса. Висы на гимнастической стенке Повторение подвижной игры «Вышибала». |
| 80  | Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа.           | 1 |  |  | Контрольный урок     | Проведение разминки в движении, тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Висы на гимнастической стенке  |
| Знания о физической культуре -3 часа      |  |   |  |  |                      |   |
| 81  | Частота сердечных сокращений, способы                          | 1 |  |  | Комбинированный урок | Знакомство со способами измерения частота сердечных сокращений. Повторение разминки с мячами,   |

|                 |  |   |  |  |                      |  |
|-----------------|--|---|--|--|----------------------|--|
|                 | измерения.   |   |  |  |                      | совершенствование техники ведение мяча правой и левой рукой в движении.  |
| 82              | Характеристика основных физических качеств: быстроты, выносливости.                  | 1 |  |  | Комбинированный урок | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: быстроты, выносливости.                  |
| 83              | Характеристика основных физических качеств: силы.                                    | 1 |  |  | Комбинированный урок | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы.                                    |
| Легкая атлетика |  |   |  |  |                      |  |
| 84              | Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения. | 1 |  |  | Комбинированный урок | Правила поведения в зале и на спортивной площадке. Выполнение строевых упражнений. Пробегать 10-15м. с максимальной скоростью из разных исходных положений. П/и «Вызов номеров».   |
| 85              | Тестирование виса на время.  | 1 |  |  | Контрольный урок     | Проведение разминки в движении, тестирование виса на время.  |
| 86              | Тестирование наклона вперед из положения стоя.                                       | 1 |  |  | Контрольный урок     | Проведение разминки в движении, тестирование наклона вперед из положения стоя.   |
| 87              | Тестирование прыжка в длину с места.   | 1 |  |  | Контрольный урок     | Проведение разминки в движении, тестирование прыжка в длину с места.   |
| 88              | Тестирование подтягивания на низкой перекладине.                                     | 1 |  |  | Контрольный урок     | Выполнение строевых упражнений. Проведение разминки направленной на развитие координации, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Повторение подвижной игры «Вышибала».  |
| 89              | Тестирование подъема туловища за 30 с.   | 1 |  |  | Контрольный урок     | Проведение разминки направленной на развитие гибкости, тестирование поднимания туловища за 30с. Закрепить технику высокого старта. Пробегать в равномерном темпе до 2 мин. П/и «Волк во рву». Выполнение упражнений на запоминание временного отрезка. |
| 90              | Беговые упражнения.  | 1 |  |  |                      | Выполнение строевых упражнений, беговых упражнений<br>Проведение бега на 30 м. с высокого старта. Метание мяча в   |

|                             |   |   |  |  |                      |   |
|-----------------------------|---|---|--|--|----------------------|---|
|                             |   |   |  |  |                      | вертикальную цель.  |
| 91                          | Бег в чередовании с ходьбой.                  | 1 |  |  | Комбинированный урок | Строевые упражнения. Выполнение беговых упражнений. Закрепить навыки выполнения комплекса ОРУ для формирования правильной осанки. Совершенствование техники бега при выполнении смешенного передвижения.  |
| 92                          | Тестирования бега на 30 м. с высокого старта. | 1 |  |  | Контрольный урок     | Выполнение строевых упражнений, беговых упражнений. Проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта. Метание мяча на дальность.   |
| 93                          | Тестирования бега на 60 м. с высокого старта. | 1 |  |  | Контрольный урок     | Выполнение строевых упражнений, беговых упражнений. Проведение тестирования бега на 60 м. с высокого старта. Метание мяча на дальность.   |
| 94                          | Бег в чередовании с ходьбой.                  | 1 |  |  | Комбинированный урок | Строевые упражнения. Выполнение беговых упражнений. Закрепить навыки выполнения комплекса ОРУ для формирования правильной осанки. Совершенствование техники бега при выполнении смешенного передвижения.  |
| 95                          | Метания мяча на дальность.                    | 1 |  |  | Комбинированный урок | Строевые упражнения. Закрепить навыки выполнения комплекса ОРУ для формирования правильной осанки. Выполнение беговых упражнений. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Выполнение метания мяча на дальность.              |
| 96                          | Тестирования метания мяча на дальность.       | 1 |  |  | Контрольный урок     | Строевые упражнения. Выполнение беговых упражнений. Закрепить навыки выполнения комплекса ОРУ для формирования правильной осанки. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Проведение тестирования метания мяча на дальность. |
| 97                          | Тестирование челночного бега 3/10 м.          | 1 |  |  | Контрольный урок     | Строевые упражнения беговых упражнений. Комплекс ОРУ с речитативом.<br>Прыжки на месте, с продвижением вперед, на одной и двух ногах. Тестирование челночного бега 3/10 м.<br>Прыжок в длину с места. П/и «Прыгающие воробышки».                  |
| 98                          | Бег на 500 м.                                 | 1 |  |  | Комбинированный урок | Строевые упражнения. Выполнение беговых упражнений. Выполнение бега на 1000 м. с высокого старта.   |
| 99                          | Бег на 1000 м.                                | 1 |  |  | Контрольный урок     | Строевые упражнения. Выполнение беговых упражнений. Контроль бега на 1000 м. с высокого старта  |
| Подвижные, спортивные игры. |   |   |  |  |                      |   |
| 100                         | Русская народная                              | 1 |  |  | Комбинированный      | Правила приема солнечных и воздушных ванн. Провести   |

|     |                           |   |  |  |                      |  |
|-----|---------------------------|---|--|--|----------------------|--|
|     | подвижная игра «Горелки». |   |  |  | урок                 | ранее изученные игры.  |
| 101 | Командные подвижные игры. | 1 |  |  | Комбинированный урок | Проведение разминки в движении. Повторить правила подвижной игры «Хвостики», разучить подвижную игру «День и ночь» Провести ранее изученные игры. Подведение итогов. |
| 102 | Подвижные игры с мячом.   | 1 |  |  | Комбинированный урок | Проведение разминки в движении. Провести ранее изученные игры «Вышибалы». Подведение итогов.   |

#### 4 класс

| № п/п                      | Тема урока   | Количество часов | Дата |      | Тип урока                 | Содержание, основные понятия  |
|----------------------------|--|------------------|------|------|---------------------------|---|
|                            |  |                  | план | факт |                           |   |
| Легкая атлетика – 20 часов |  |                  |      |      |                           |   |
| 1                          | Вводный инструктаж по технике безопасности<br>Строевая подготовка.             | 1                |      |      | Вводный урок              | Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Основная стойка. Построение в шеренгу по одному. Комплекс ОРУ. Рапорт учителю. |
| 2                          | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Ходьба и бег. | 1                |      |      | Изучение нового материала | Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. История развития физической культуры в России и первых соревнований. Сдача рапорта. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс УГГ.                                   |
| 3                          | Специальные беговые упражнения   | 1                |      |      | Изучение нового материала | Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Повороты на месте прыжком. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки».  |
| 4                          | Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение                            | 1                |      |      | Комбинированный урок      | Беговая разминка. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Стартовое ускорение. Комплекс ОРУ без предметов. Подвижная игра «Охотники и утки».  |
| 5                          | Техника бега с изменением длины и частоты шагов                                | 1                |      |      | Изучение нового материала | Беговая разминка. Строевые упражнения. Повороты. Комплекс ОРУ без предметов. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением длины и частоты шагов.  |
| 6                          | Техника челночного   | 1                |      |      | Изучение                  | Беговая разминка. Разновидности ходьбы. Бег с заданием.   |

|    |  |   |  |  |                           |   |
|----|--|---|--|--|---------------------------|---|
|    | бега 3x10 м.   |   |  |  | нового материала          | Челночный бег 3x10 м. Развитие координации. Подвижная игра «Горелки».   |
| 7  | Челночный бег 3x10м. Ускорение из разных исходных положений. | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Челночный бег 3x10м. Развитие координации. Бег до 4 мин. Ускорение из разных исходных положений. Подвижная игра «Горелки».   |
| 8  | Тестирование: челночный бег 3x10м.                           | 1 |  |  | Контрольный урок          | Строевые упражнения. Различные виды ходьбы. Комплекс ОРУ с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег до 3 мин. Челночный бег 3x10м. на результат.             |
| 9  | Техника низкого старта. Бег 30 м.                            | 1 |  |  | Изучение нового материала | Беговая разминка. Ходьба под счёт. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Низкий старт. Бег 30 м. Ускорения из разных исходных положений.                           |
| 10 | Тестирование: бег 30м.                                       | 1 |  |  | Контрольный урок          | Беговая разминка. Строевые упражнения. Игра на внимание. Комплекс ОРУ в движении. Бег 30 м на результат. Бег на выносливость. П/и «Волк во рву».                        |
| 11 | Прыжок в длину с места.                                      | 1 |  |  | Изучение нового материала | Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. П/и «Волк во рву».                               |
| 12 | Прыжок в длину с разбега, согнув ноги                        | 1 |  |  | Изучение нового материала | Перестроения, повороты. Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега, согнув ноги.  |
| 13 | Тестирование: прыжок в длину с места                         | 1 |  |  | Контрольный урок          | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с прыжками. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. 3-минутный бег.  |
| 14 | Прыжки на заданную длину по ориентирам                       | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с прыжками. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжковые упражнения. Поднимание туловище из положения лежа.              |
| 15 | Прыжок в высоту с прямого разбега                            | 1 |  |  | Изучение нового материала | Ходьба с коротким, средним, длинным шагом. Бег до 5 мин. Многоскоки. Комплекс ОРУ с набивным мячом. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Пятнашки».       |
| 16 | Прыжок в высоту с бокового разбега                           | 1 |  |  | Изучение нового материала | Сочетание различных видов ходьбы. Развитие быстроты. Комплекс ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту с бокового разбега. Подвижная игра «Перестрелка».                        |
| 17 | 5-минутный бег. Финиширование.                               | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Разновидности ходьбы и бега. Бег с заданием по свистку. Комплекс ОРУ в движении. Равномерный 5-минутный бег. Финиширование. Развитие выносливости. П/и «Белые медведи». |



|  |  |   |  |  |                           |   |
|--|--|---|--|--|---------------------------|---|
| 18   | 6-минутный бег.<br>Преодоление препятствий.  | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ в движении. 6-минутный бег. Развитие выносливости. Полоса препятствия. П/и «Пустое место».  |
| 19   | Тестирование: кросс 1 км.  | 1 |  |  | Контрольный урок          | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Кросс 1 км на результат. Встречные эстафеты.  |
| 20   | Бросок набивного мяча с места на дальность   | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Ходьба и бег. Комплекс ОРУ с малым мячом. Развитие силы. Прыжки по разметкам, через скакалку. Бросок набивного мяча с места на дальность. Игры со скакалкой.                                  |
| Подвижные и спортивные игры-6 часов        |  |   |  |  |                           |   |
| 21   | Инструктаж по технике безопасности по подвижным и спортивным играм. Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  | Изучение нового материала | Правила безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм. Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Развитие выносливости. Прыжки через скакалку. П/и «Охотники и утки».                              |
| 22   | Подвижные игры «Точно в мишень», «Метатели».   | 1 |  |  | Изучение нового материала | Ходьба и бег. Развитие выносливости. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры «Точно в мишень», «Метатели».   |
| 23   | Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Защита укрепления»                                    | 1 |  |  | Изучение нового материала | Ходьба в приседе, в полуприседе. Комплекс ОРУ в парах. Развитие координации. Броски и ловля мяча. П/и «Защита укрепления». Эстафеты с мячом.  |
| 24   | Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит»                                    | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости. Броски и ловля мяча. П/и «Кто дальше бросит».  |
| 25   | Ведение мяча. Подвижная игра «Вышибалы»  | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ в движении. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Вышибалы».                                  |
| 26   | Эстафеты с элементами спортивных игр   | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Эстафеты с элементами спортивных игр. Подвижная игра «Вышибалы».  |
| Гимнастика с элементами акробатики-22 часа |  |   |  |  |                           |   |
| 27   | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.              | 1 |  |  | Изучение нового материала | Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Игра «Весёлые задачи». |
| 28   | Кувырок вперёд   | 1 |  |  | Изучение нового материала | Строевые команды. Ходьба и бег. Комплекс ОРУ в движении. Перекаты и группировка. Кувырок вперёд. Подвижная игра   |

|    |  |   |  |                            |  |
|----|--|---|--|----------------------------|--|
|    |  |   |  |                            | «Удочка».  |
| 29 | Кувырка назад                                  | 1 |  | Изучение нового материала  | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ в движении. Развитие координации. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Подвижная игра «Удочка».                                  |
| 30 | Стойка на лопатках                             | 1 |  | Изучение нового материала  | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с малым мячом. Развитие гибкости. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Бой петухов».  |
| 31 | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках   | 1 |  | Комбинированный урок       | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба и бег с заданием. Группировка. Перекаты. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Подвижная игра «Бой петухов».    |
| 32 | «Мост» с помощью и самостоятельно              | 1 |  | Комбинированный урок.      | Ходьба и бег. Комплекс ОРУ без предметов. «Мост» с помощью и самостоятельно. Лазание по наклонной скамейке. Подвижная игра «Вышибалы».                               |
| 33 | Акробатическая комбинация из 3 элементов       | 1 |  | Изучение нового материала. | Разновидности ходьбы. Бег до 3 мин. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация из 4 элементов. Подвижная игра «У медведя во бору».              |
| 34 | Акробатическая комбинация из 4 элементов       | 1 |  | Комбинированный урок       | Ходьба по заданию. Бег на выносливость. Комплекс ОРУ с мешочком. Акробатическая комбинация из 4 элементов Наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости.        |
| 35 | Опорные прыжки на горку матов                  | 1 |  | Изучение нового материала  | Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. Опорные прыжки на горку матов. Подвижная игра «Космонавты».                   |
| 36 | Опорный прыжок через гимнастического козла     | 1 |  | Изучение нового материала  | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Перелезание через горку матов. Опорный прыжок через гимнастического козла. Игра «Запрещенное движение» |
| 37 | Тестирование: наклон вперёд из положения сидя  | 1 |  | Контрольный урок           | Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ с обручем. Наклон вперёд из положения сидя на результат. Подвижная игра «Перестрелка».   |
| 38 | Висы на перекладине                            | 1 |  | Изучение нового материала  | Разновидности ходьбы и бега. Поднимание туловища из положения лёжа. Подвижная игра «Воробьи-вороны». Подтягивание в виси, поднимание ног в виси.                     |
| 39 | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 |  | Изучение нового материала  | Разновидности ходьбы и бега. Сгибание и разгибание рук в виси<br>Подвижная игра «Воробьи-вороны». Лазанье и перелезание  |

|                                      |   |   |  |  |                           |  |
|--------------------------------------|---|---|--|--|---------------------------|--|
|                                      |   |   |  |  |                           | на гимнастической стенке.  |
| 40                                   | Комбинация из 3 элементов на гимнастической стенке                | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Комплекс ОРУ. Комбинация из 3 элементов на гимнастической стенке: вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. П/и «Змейка». |
| 41                                   | Тестирование: сгибание и разгибание рук в висе                    | 1 |  |  | Контрольный урок          | Беговая и прыжковая разминка. Сгибание и разгибание рук в висе на результат. Эстафеты с мячом.   |
| 42                                   | Упражнения на гимнастическом бревне                               | 1 |  |  | Изучение нового материала | Ходьба и бег. Комплекс ОРУ в парах. Наклон вперёд из положения сидя. Упражнения на гимнастическом бревне. П/и «Вышибалы».  |
| 43                                   | Круговая тренировка   | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Беговая разминка. Круговая тренировка по станциям: прыжки через препятствия, поднятие туловища, отжимание от колена, подтягивание из положения лежа. Подвижная игра «Перестрелка»  |
| 44                                   | Тестирование: поднятие туловища из положения лёжа за 30 сек.      | 1 |  |  | Контрольный урок          | Комплекс ОРУ в движении. Различные виды ходьбы и бега. Поднятие туловища из положения лёжа за 30 сек. на результат. Подвижная игра «Перестрелка»   |
| 45                                   | Круговая тренировка   | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Беговая разминка. Круговая тренировка по станциям: прыжки, поднятие туловища, силовые упражнения, упражнения на гибкость. Встречные эстафеты.  |
| 46                                   | Преодоление полосы препятствия                                    | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Ходьба и бег змейкой. Комплекс ОРУ с флажками. Преодоление полосы препятствия. Подвижная игра «Караси и щука».   |
| 47                                   | Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа              | 1 |  |  | Контрольный урок          | Комплекс ОРУ. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.  |
| 48                                   | Эстафеты с элементами гимнастики                                  | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Эстафеты с элементами гимнастики. Подвижная игра «Вышибалы».   |
| Спортивные и подвижные игры- 7 часов |   |   |  |  |                           |  |
| 49                                   | Инструктаж по спортивным и подвижным играм. Ловля и передача мяча | 1 |  |  | Изучение нового материала | Техника безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки. Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча в парах.                          |

|                            |   |   |  |  |                           |   |
|----------------------------|---|---|--|--|---------------------------|---|
|                            | в парах   |   |  |  |                           |   |
| 50                         | Ловля и передача мяча в движении  | 1 |  |  | Изучение нового материала | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Виды спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.   |
| 51                         | Ведение мяча с изменением направления   | 1 |  |  | Изучение нового материала | Ходьба и бег по сигналу. Комплекс ОРУ с мячами. Развитие координации. Прыжки через скакалку. Ведение мяча с изменением направления.   |
| 52                         | Ведение мяча с изменением скорости  | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Развитие гибкости. Ведение мяча с изменением скорости. Подвижная игра «Перестрелка»  |
| 53                         | Броски по воротам с 3-4 м. в гандболе   | 1 |  |  | Изучение нового материала | Строевые упражнения. Игра на внимание «Разойдись - становись». Броски по воротам с 3-4 м в гандболе. Подвижная игра «Гонка баскетбольных мячей».                                  |
| 54                         | Удары по воротам в футболе  | 1 |  |  | Изучение нового материала | Разновидности ходьбы. Бег с заданием. Удары по воротам в футболе. Игра по упрощенным правилам «Мини-футбол».  |
| 55                         | Эстафеты с элементами спортивных игр  |   |  |  | Комбинированный урок      | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Эстафеты с элементами спортивных игр. Подвижная игра «Гонка баскетбольных мячей».  |
| Лыжная подготовка – 21 час |   |   |  |  |                           |   |
| 56                         | Инструктаж по техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж | 1 |  |  | Изучение нового материала | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви. Переноска и надевание лыж. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. |
| 57                         | Строевая подготовка. Ступающий шаг без палок  | 1 |  |  | Изучение нового материала | Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Основная стойка. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.  |
| 58                         | Ступающий шаг с палками и без палок   | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Основная стойка. Повороты. Строевые упражнения. Ступающий шаг с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 500 м.  |
| 59                         | Скользкий шаг с палками и без палок   | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Строевые упражнения. Скользящий шаг с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 500 м.  |
| 60                         | Попеременный двухшажный ход   | 1 |  |  | Изучение нового материала | Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1 км.  |
| 61                         | Попеременный  | 1 |  |  | Комбинированный           | Строевые упражнения. Ступающий шаг. Скользящий шаг.   |

|    |   |   |  |  |                           |  |
|----|---|---|--|--|---------------------------|--|
|    | двухшажный ход  |   |  |  | урок                      | Передвижение на лыжах до 1км. Попеременный двухшажный ход.   |
| 62 | Одновременный одношажный ход                          | 1 |  |  | Изучение нового материала | Строевые упражнения. Скользящий шаг, ступающий шаг. Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 1км.        |
| 63 | Одновременный одношажный ход                          | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Строевые упражнения. Скользящий шаг, ступающий шаг. Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 1км.        |
| 64 | Поворот «переступанием» в движении                    | 1 |  |  | Изучение нового материала | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Техника поворота «переступанием» в движении. Передвижение на лыжах до 1км. |
| 65 | Подвижная игра на лыжах «Куда укатаешься за два шага» | 1 |  |  | Изучение нового материала | Строевые упражнения. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижная игра «Куда укатаешься за два шага».                    |
| 66 | Прохождение дистанции до 2 км                         | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Строевые упражнения. Скользящий шаг с палками. Чередование изученных ходов. Прохождение дистанции до 2 км.             |
| 67 | Подъем «ёлочкой»                                      | 1 |  |  | Изучение нового материала | Строевые упражнения. Подъем «ёлочкой». Передвижение на лыжах до 2 км.  |
| 68 | Подъем «лесенкой»                                     | 1 |  |  | Изучение нового материала | Строевые упражнения. Подъем «лесенкой». Спуск под уклон. Передвижение на лыжах до 2 км.                                |
| 69 | Спуск с пологих склонов                               | 1 |  |  | Изучение нового материала | Строевые упражнения. Подъем «лесенкой». Спуск с пологих склонов. Передвижение на лыжах до 1 км.                        |
| 70 | Торможение упором                                     | 1 |  |  | Изучение нового материала | Строевые упражнения. Подвижная игра «Быстрый лыжник». Торможение упором. Передвижение на лыжах до 1 км.                |
| 71 | Торможение «плугом»                                   | 1 |  |  | Изучение нового материала | Строевые упражнения. Торможение «плугом». Торможение упором. Передвижение на лыжах до 2 км.                            |
| 72 | Чередование изученных ходов                           | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Строевые упражнения. Чередование изученных ходов. Передвижение на лыжах до 1км.  |
| 73 | Тестирование: лыжные гонки 1км                        | 1 |  |  | Контрольный урок          | Лыжные гонки 1 км на результат. Подвижная игра «Куда укатаешься за два шага».  |
| 74 | Эстафеты на лыжах                                     | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Строевые упражнения. Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафеты на лыжах.   |
| 75 | Подвижная игра на лыжах «Быстрый                      | 1 |  |  | Изучение нового материала | Строевые упражнения. Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижная игра «Быстрый лыжник».                                   |

|                                      |  |   |  |  |                           |   |
|--------------------------------------|--|---|--|--|---------------------------|---|
|                                      | лыжник»  |   |  |  |                           |   |
| 76                                   | Прохождение дистанции до 2,5 км  | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью. Эстафеты на лыжах. Подвижная игра «Быстрый лыжник».  |
| Спортивные и подвижные игры -9 часов |  |   |  |  |                           |   |
| 77                                   | Инструктаж по технике безопасности по спортивным и подвижным играм. Строевая подготовка. | 1 |  |  | Изучение нового материала | Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Виды спортивных игр. Разновидности ходьбы. Повороты. Перестроения. Подвижная игра «Найди свое место»                              |
| 78                                   | Броски мяча через волейбольную сетку   | 1 |  |  | Изучение нового материала | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Найди свое место»  |
| 79                                   | Передача мяча через сетку разными способами  | 1 |  |  | Изучение нового материала | Ходьба и бег по сигналу. Комплекс ОРУ с мячами. Развитие быстроты. Прыжки через скакалку. Передача мяча через сетку разными способами   |
| 80                                   | Ведение мяча с изменением направления и скорости   | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра с баскетбольными мячами.  |
| 81                                   | Подвижная игра «Перестрелка»   | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Ходьба и бег по свистку. Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра «Перестрелка»  |
| 82                                   | Спортивная игра «Пионербол»  | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Спортивная игра «Пионербол». Приём мяча снизу двумя руками.  |
| 83                                   | Спортивная игра «Мини-футбол»  | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Развитие координации. Бег до 4 мин. Спортивная игра «Мини-футбол»  |
| 84                                   | Спортивная игра "Мини- баскетбол"  | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Комплекс ОРУ с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивная игра "Мини- баскетбол"  |
| 85                                   | Эстафеты с элементами спортивных игр   | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Ходьба под счёт. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ со скакалкой. Эстафеты с элементами спортивных игр   |
| Легкая атлетика – 17 часов           |  |   |  |  |                           |   |
| 86                                   | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Разновидности ходьбы      | 1 |  |  | Комбинированный урок      | Строевые упражнения. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра на внимание. Комплекс ОРУ в движении. Разновидности ходьбы и бега. Бег на выносливость. |

|    |  |   |  |                           |  |
|----|--|---|--|---------------------------|--|
|    | и бега.                                      |   |  |                           | Подвижная игра «Невод».  |
| 87 | Сочетание различных видов ходьбы и бега      | 1 |  | Изучение нового материала | Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Комплекс ОРУ со скакалкой. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Подвижная игра «Укради знамя».             |
| 88 | Специальные беговые упражнения               | 1 |  | Комбинированный урок      | Перестроения, повороты. Комплекс ОРУ. Многоскоки. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Пионербол».   |
| 89 | Пробегание коротких отрезков                 | 1 |  | Комбинированный урок      | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с прыжками. Пробегание коротких отрезков. Развитие быстроты. Прыжковые упражнения. 3-минутный бег.                 |
| 90 | Тестирование: бег 30 м.                      | 1 |  | Контрольный урок          | Ходьба с коротким, средним, длинным шагом. Бег до 5 мин. Комплекс ОРУ с набивным мячом. Бег 30 м на результат. Подвижная игра «Пятнашки».                    |
| 91 | Челночный бег 3x10м. Бег с ускорением.       | 1 |  | Комбинированный урок      | Сочетание различных видов ходьбы. Бег до 6 мин. Челночный бег 3x10м. Бег с ускорением. Развитие быстроты. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка».        |
| 92 | Тестирование: челночный бег 3x10м            | 1 |  | Контрольный урок          | Ходьба с различным положением рук, под счёт учителя. Бег до 4 мин. Комплекс ОРУ с гантелями. Челночный бег 3x10м на результат. Подвижная игра «Перестрелка». |
| 93 | Разновидности прыжков. Многоскоки.           | 1 |  | Комбинированный урок      | Разновидности ходьбы и бега. Бег с заданием по свистку. Комплекс ОРУ в движении. Разновидности прыжков. Многоскоки. Развитие выносливости.                   |
| 94 | Тестирование: прыжок в длину с места         | 1 |  | Контрольный урок          | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ в движении. 6-минутный бег. Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Укради знамя».                    |
| 95 | Кросс по пересечённой местности 1 км.        | 1 |  | Комбинированный урок      | Строевые упражнения. Перестроения в 3 колонны. Комплекс ОРУ. Кросс 1 км. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Перестрелка».                                   |
| 96 | Метание малого мяча на дальность             | 1 |  | Изучение нового материала | Ходьба и бег. Комплекс ОРУ с малым мячом. Развитие силы. Метание малого мяча на дальность. Кросс 1 км. Игры со скакалкой.                                    |
| 97 | Метание малого мяча в цель                   | 1 |  | Изучение нового материала | Ходьба и бег с заданием. Бег до 7 мин. Комплекс ОРУ с обручем. Метание малого мяча в цель. Беговые эстафеты.   |
| 98 | Бросок набивного мяча на заданное расстояние | 1 |  | Комбинированный урок      | Ходьба и бег. Комплекс ОРУ с обручем. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Круговые эстафеты.   |

|     |   |   |  |  |                      |   |
|-----|---|---|--|--|----------------------|---|
| 99  | Тестирование: метание мяча на дальность | 1 |  |  | Контрольный урок     | Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Развитие силы. Метание мяча на дальность на результат. Подвижная игра «Охотники и утки»             |
| 100 | Кросс 500 м.                            | 1 |  |  | Комбинированный урок | Беговая разминка. Комплекс ОРУ в движении. Кросс 500 м. Развитие выносливости. Подвижная игра «Охотники и утки»                 |
| 101 | Бег с высокого старта 60 м.             | 1 |  |  | Комбинированный урок | Ходьба и бег по свистку. Комплекс ОРУ. Развитие координации. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Бег с высокого старта 60 м. |
| 102 | Бег 60 м. Ускорения.                    | 1 |  |  | Комбинированный урок | Ходьба и бег. 5-мин.бег. Комплекс ОРУ в парах. Развитие быстроты. Прыжки через скакалку. Бег 60 м. Ускорения.                   |