

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МО Веневский район

МОУ "Кукуйский ЦО им И.Ф. Себровой"

РАССМОТРЕНО

Педсовет

Протокол № 1
от 29.08. 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ № 109
от 30.08.2024 г.

Поляков С. М.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2056680)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

д. Кукуй 2024 год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2021г.) рекомендованной Министерством образования РФ с учетом требований ФГОС. В программе внесены изменения в последовательности тем уроков, в количестве часов, в содержание обучения, в формы учебной работы.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в школе являются:

- Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений;
- Направленность на реализацию принципа вариативности;
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности;
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю).

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Рабочая программа рассчитана на четыре года обучения (по 2 ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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.

**Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 2-х урочных занятиях в неделю.**

Разделы рабочей программы	Классы			
	1	2	3	4
Базовая часть	52	53	56	56
Основы знаний о физкультурной культуре	В процессе урока			
Подвижные игры	8	8	8	8
Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14
Легкоатлетические упражнения	14	14	14	14
Кроссовая подготовка	10	10	10	10
Лыжная подготовка	6	7	10	10
Вариативная часть:	14	15	12	12
- Подвижные игры	14	15	12	12
ИТОГО:	66	68	68	68

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

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

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

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

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

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

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6

Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

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

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне

Содержание учебного предмета, курса

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашиотисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организуемые команды и приемы

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка».

Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Пройти бесшумно».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игры. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Подтягивание в вися на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в вися.

Подтягивание в вися на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры.

Прыжковые упражнения

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры. Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (мишень, щит, кольцо).

Ведение на месте правой (левой) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организирующие команды и приемы

Размыкание и смыкание приставными шагами.
Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
Подвижные игры .

Акробатические упражнения

Группировка.
Перекувырки в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
Сидя руки в стороны.
Упор присев - упор лежа - упор присев.
Стойка на лопатках.
Кувырок вперед и в сторону.
Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекувырок вперед в упор присев.
Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.
Игры.
Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа.
В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.
Вис на согнутых руках.
Подтягивания в висе.
Перешагивание через набивные мячи.
Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.
Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.
Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.
Лазание по канату.
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
Игры .

Гимнастические упражнения прикладного характера

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.
Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.
Перешагивание через набивные мячи.
Перелезание через коня, бревно.
Подтягивание в висе на высокой перекладине.
Гимнастическая полоса препятствий.
Игры.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.
Спуски в основной стойке.
Подъем «лесенкой».
Торможение «плугом».

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.
Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.
Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.
Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).

Бег на результат (*30, 60 м*).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (*1 км*).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Гуси-лебеди», «Салки», «Перебежка с выручкой».

Прыжковые упражнения

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски».

Правила соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*цит*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу».

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Передал-садись».

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*).

Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием. Спуски и подъемы.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Равномерный медленный бег 3 мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба - 100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Прыжковые упражнения

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Многоскоки.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Броски большого, метания малого мяча

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.

Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Снарядная гимнастика

Подтягивания в вися.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнёра в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции по пересеченной местности.

УРОКИ ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМЫ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ.

Календарно - Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	№	Дата	Тема урока	Замечания
			I четверть	
1	1.		Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра «По местам!»</i>	
2	2.		Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «По местам!»</i>	
3	3.		Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря . Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i>	
4	4.		Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i>	
5	5.		Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	
6	6.		Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенном положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра «Будь ловким»</i>	
7	7.		Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	
8	8.		Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	
9	9.		Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. <i>Игра «Кот и мыши».</i>	

10	10.		Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	
11	11.		Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	
12	12.		Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. <i>Игра «Найди цвет!».</i>	
13	13.		Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля. <i>Подвижная игра «выбивалы».</i>	
14	14.		Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. <i>Подвижная игра «выбивалы».</i>	
15	15.		Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. <i>Подвижная игра «выбивалы».</i>	
16	16.		Правила метания мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i>	
17	17.		Совершенствование техники метания. <i>Подвижная игра «Попади в корзину».</i>	
18	18.		Упражнения с мячом большого диаметра <i>Игра «Затейники».</i>	
			II четверть	
19	1.		Прыжки со скакалкой. <i>Подвижная игра «Солнышко»</i>	
20	2.		Эстафеты с обручем и скакалкой. Правильное выполнение команд учителя.	
21	3.		Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. <i>Игра «Удочка».</i>	
22	4.		Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	
23	5.		Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	
24	6.		Полоса препятствий. Научится выполнять бег в темпе по ориентирам. <i>Игра «Мы – веселые ребята!»</i>	
25	7.		Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i>	
26	8.		Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений «Скамеечка».</i>	
27	9.		Лазание по гимнастической лестнице.	
28	10.		Техника выполнения акробатических упражнений.	
29	11.		Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	
30	12.		Выполнение акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты). <i>ПИ «Хитрая лиса»</i>	
31	13.		Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	
32	14.		Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>	
			III четверть	
33	1.		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	
34	2.		Технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании	
35	3.		Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	
36	4.		Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков	
37	5.		Танцевальная минутка «Если нравится тебе». <i>Комплекс упражнений «Ветер»</i>	
38	6.		Веселые старты.	
39	7.		Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. <i>Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игра «Дед Мороз».</i>	
40	8.		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. <i>Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игра «Снежное царство».</i>	
41	9.		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. <i>Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игров. упражнение «Смелые воробышки».</i>	
42	10.		Лыжная подготовка. Повороты. Спуски. Подъемы. <i>Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игров. упражнение «Смелые</i>	

			воробышки».	
43	11.		Лыжная подготовка. Повороты. Спуски. Подъемы. Подвижные игры «Учимся, играя!».	
44	12.		Прохождение дистанции по пересеченной местности. Развитие выносливости и быстроты	
45	13.		Правильный уход за лыжами. Подготовка лыж к хранению. Метание мяча в щит.	
46	14.		Подвижные игры «Учимся, играя!».	
47	15.		Разучивание акробатических упражнений. <i>Игра</i> «Лабиринт».	
48	16.		Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	
49	17.		Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	
50	18.		Отработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра</i> «Кто меткий?».	
51	19.		Упражнения с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение</i> «Передай мяч».	
			IV четверть	
52	1.		Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	
53	2.		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	
54	3.		Обучение висам на перекладине и шведской стенке	
55	4.		Круговые эстафеты до 20 м	
56	5.		Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры:</i> «Волк во рву», «Весна-красна».	
57	6.		Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры:</i> «Волк во рву», «Весна-красна».	
58	7.		<i>Игры:</i> «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	
59	8.		Упражнения на равновесие. <i>Игры:</i> «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	
60	9.		Соревнования и круговые эстафеты до 20м. <i>Игра</i> «Космонавты»	
61	10.		Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	
62	11.		Повторение правил техники безопасности. <i>Игры:</i> «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	
63	12.		Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	
64	13.		Преодоление полосы препятствий. <i>Игра</i> «Лягушата и цапля».	
65	14.		Подвижные игры. Бег на 60 м.	
66	15.		Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	

2 класс

№ п/п	№	Дата	Тема урока	Замечания
			I четверть	
1.	1.		Техника безопасности на уроке физической культуры. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». <i>Игра</i> «По местам!»	
2.	2.		Построение в колонну по одному и в шеренгу. Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Подвижная игра «Быстро по своим местам».	
3.	3.		Техника выполнения медленного бега. Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и оборудования.	
4.	4.		Техника выполнения медленного бега. Подвижные игры	
5.	5.		Бег 30 м. Высокий старт .	
6.	6.		Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лисы и куры».	
7.	7.		Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося. Подвижная игра «Кот и мышь».	

8.	8.		Техника челночного бега с переносом кубиков. Подвижная игра «Кот и мышь».	
9.	9.		Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. Подвижная игра «Эстафета зверей».	
10.	10.		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	
11.	11.		Общеразвивающие упражнения без предметов. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	
12.	12.		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	
13.	13.		Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах без определенного положения рук. Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и оборудования.	
14.	14.		Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах без определенного положения рук.	
15.	15.		Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	
16.	16.		Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. Комплекс упражнений «Шел король по лесу».	
17.	17.		Техника безопасности на уроке гимнастике. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	
18.	18.		Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	
			II четверть	
19.	1.		Перекаты вправо-влево. Группировка.	
20.	2.		Кувырок вперед из упора присев. Перекаты вправо-влево. Группировка.	
21.	3.		Кувырок вперед из упора присев. Перекаты вправо-влево. Группировка	
22.	4.		Кувырок назад. Кувырок вперед из упора присев.	
23.	5.		Кувырок в сторону. Кувырок вперед из упора присев. Развитие координационных способностей.	
24.	6.		Стойка на лопатках с поддержкой. согнув ноги. Кувырок назад.	
25.	7.		«Мост» лежа на спине (со страховкой). Стойка на лопатках с поддержкой. согнув ноги.	
26.	8.		«Мост» лежа на спине (со страховкой). Стойка на лопатках с поддержкой.	
27.	9.		Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	
28.	10.		Закрепление акробатической комбинации. Развитие координации.	
29.	11.		Закрепление акробатической комбинации. Развитие координации. ОРУ	
30.	12.		Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	
31.	13.		Правила поведения на уроках лыжной подготовке. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	
32.	14.		Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	
33.	15.		Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	
			III четверть	
34.	1		Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки	
35.	2		Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	
36.	3		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	
37.	4		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	
38.	5		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	
39.	6		Овладение знаниями. Техника безопасности при занятиях лыжами. Уход	

			за лыжами. Переноска лыж.	
40	7		Передвижение скольльзящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Освоение лыжных ходов.	
41	8		Повороты переступанием вокруг носков. Подъем ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах	
42	9		Подъемы и спуски с небольших склонов. Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал».	
43	10		Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «У кого красивее снежинка».	
44	11		Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. Подъемы и спуски под уклон. Подвижные игры на лыжах	
45	12		Повороты переступанием. Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. п/и «Снежные снайперы». Переноска лыж на плече.	
46	13		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	
47	14		Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры «Невод» «Космонавты»	
48	15		Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе. Разучивание физминуток. Построение в шеренгу	
49	16		Подвижные игры с элементами волейбола «Пионербол»	
50	17		Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей Подвижные игры. « Пионербол».	
51	18		Весёлые эстафеты с мячом. ОРУ со скакалкой.	
52	19		Подвижные игры на свежем воздухе.	
53	20		Техника безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм. Передачи мяча	
54	21		Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	
IV четверть				
55	1		Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. Игры «Пятнашки с освобождением»	
56	2		Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.	
57	3		Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	
58	4		Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись».	
59	5		Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	
60	6		Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения	
61	7		Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	
62	8		Эстафеты.	
63	9		Челночный бег 3x10 м.	
64	10		Эстафеты с прыжками (со скакалкой)	
65	11		Бег с ускорением от 30 до 60 м.	
66	12		Метание малого мяча стоя на месте на дальность	
67	13		Прыжки в длину с места.	
68	14		Итоговое тестирование физической подготовленности	

3 класс

№ п/п	№	Дата	Тема урока	Замечания
I четверть				
1.	1.		л/ А. Инструктаж по Т.Б. и соблюдение гигиенических правил. Равномерный бег до 5 мин. В. старт до 10-15м. Встречная эстафета.	
2.	2.		Мифы и легенды о Олимпийских играх. История о развитии древних игр. Виды состязаний в древности С. Б .У .	
3.	3.		Спринтерский бег с высокого старта. Бег с ускорением 40-50м. Эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье.	

4.	4.		Обучение низкому старту, высокий старт повторный бег 4х60 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	
5.	5.		Бег 60м на результат. Специальные Беговые упражнения. ОРУ. Эстафета.	
6.	6.		Бег на короткие дистанции. Метание м. мяча на дальность. Влияние ф. упр. на различные системы организма	
7.	7.		Прыжки в длину с места. Обучение отталкиванию при прыжке в дл. СБУ и прыжковые упражнения.	
8.	8.		Совершенствование техники метания мяча в цель. Бег с низкого старта 30м. закрепление т. бега с н. с.	
9.	9.		Осанка. Основные факторы влияющие на формирование осанки. Упражнения для правильной осанки.	
10.	10.		Баскетбол. Тб на занятиях. Стойка игрока. Техника перемещений игрока. Передачи мяча в парах.	
11.	11.		Техника перемещения. Ведение мяча на месте. техника передачи мяча двумя руками от груди.	
12.	12.		Техника перемещения. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком. Ловля и передача м.	
13.	13.		Ведение мяча на месте. Остановка шагом и повороты. Ловля и передача встречному игроку. Броски.	
14.	14.		Строевые приемы. Акробатические упражнения(2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост из пол. л).	
15.	15.		Ритмическая гимнастика. Позиции рук и ног, танцевальные шаги. Измерение ЧСС до и после нагрузки.	
16.	16.		Гимнастика. Перестроение в две шеренги. Перестроение из 2-х шеренг в два круга. Висы(лежа и стоя).	
17.	17.		ОРУ. Перестроение в две шеренги. Перестроение из 2-х шеренг в два круга. Висы(лежа и стоя).упр на скам	
18.	18.		Ритмика. Закрепление танцевальных шагов . Движение под музыку.	
			II четверть	
19	1.		Совершенствование танца«летка-енка». Подвижные игры. Упражнения на внимание.	
20	2.		ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета с элементами баскетбола	
21	3.		ОРУ. Комбинированная эстафета. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	
22	4.		ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты с бегом и мета-нием. Сов-вание скоростно-силовых способностей.	
23	5.		Специальные передвижения .Ведение мяча по прямой. Передача мяча от груди 2-мя руками.	
24	6.		Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча от груди . бросок мяча в цель. Подвижные игры.	
25	7.		Ведение мяча правой и левой рукой , шагом и бегом. Ловля и передача мяча от груди в парах и тройках.	
26	8.		Ведение мяча с остановками по сигналу. Ловля и передача мяча от груди в парах. Обводка соперника.	
27	9.		Совершенствование техники ведения мяча в различных зонах. Эстафета с элементами баскетбола	
28	10		ОРУ. Эстафета с элементами бега, перепрыгивания через препятствия. Подвижные игры.	
29	11.		Эстафета с бегом и метанием. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	
30	12		Символика Олимпийских игр. ОРУ для развития правильной осанки. Подвижные игры.	
31	13		ОРУ. Эстафета с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	
32	14		ОРУ со скакалкой. Кувырки вперед слитно. Ходьба боком с предметом на голове. Подвижные игры.	
33	15		Кувырок вперед в группировке. Вращение обруча на поясе. Подвижные игры.	
			III четверть	
34	1		Эстафета с кувырками и броском мяча в щит. Подвижные игры.	
35	2		Броски мяча в корзину 2-мя руками. Прыжки через обруч 2-мя ногами. Подвижные игры.	

36	3		Уход за лыжами, правила переноски лыж до дистанции. Пробное прохождение дистанции.	
37	4		Гигиена лыжника, уход за креплениями лыж. Прохождение дистанции по пересеченной местности.	
38	5		Повторный инструктаж по ТБ на лыжне. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	
39	6		Закрепление передвижения ступающим и скользящим шагом. Прохождение по дистанции.	
40	7		Закрепление техники различных видов ходьбы, при прохождении дистанции. Спуски и подъемы.	
41	8		Обучение выполнению торможения и поворотов во время спуска со склона. П/И «Снежинки»	
42	9		Обучение подъёму на склон – «ёлочка». П/И «Борьба за флажки»	
43	10		Совершенствование техники разных видов подъёмов на склон. П.И. «Эстафета»	
44	11		Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с соблюдением дистанции. П/И	
45	12		Прохождение на лыжах дистанции до 1км. П/И «Попади в цель»	
46	13		ОРУ с мячом. Перекаты назад с подъёмом на ноги. Ходьба по ограниченной поверхности с предметом на голове. П/И «Отбери ленту»	
47	14		ОРУ с мячом. Кувырки вперёд слитно. Ходьба боком с предметом на голове. П/И «Эстафета»	
48	15		Кувырок вперёд с прыжка. Ходьба с предметом на спине. П/И «Пионербол»	
49	16		Кувырок вперёд с разбега. Вращение обруча на поясе. П/И «Пробеги в обруч»	
50	17		Кувырок вперёд и бросок мяча в щит. Вращение обруча. П/И «Эстафеты с обручем»	
51	18		Акробатическое соединение. Пролезание вдвигающийся обруч. П/И «Мышеловка»	
52	19		Броски мяча в корзину 2 руками. Прыжки через обруч 2 ногами. П/И «Пионербол»	
53	20		Броски мяча в корзину, увеличивая расстояние. Прыжки через обруч меняя ноги. П/И «Мини баскетбол»	
54	21		Передача мяча в парах с ведением мяча шагом и бегом. Полоса препятствий. П/И	
			IV четверть	
55	1		Прыжки в высоту с места согнув ноги. Волейбол – подача сверху. П/И «Салки»	
56	2		Прыжки в высоту с разбега разными способами. Волейбол – подача снизу. П/И «Эстафета с мячом»	
57	3		Подъём туловища из положения лёжа. Пробег и прыжок под вращающейся скакалкой. П/И «Эстафета со скакалкой»	
58	4		Контроль двигательных качеств – подъём туловища из положения лёжа. П/И «Вышибалы»	
59	5		Отжимание от пола (скамейки). Прыжки через вращающуюся скакалку. П/И «Посадка картофеля»	
60	6		Контроль двигательных качеств – отжимание от пола (скамейки). П/И «Эстафета»	
61	7		Контроль двигательных качеств – бег 30м. П/И «Футбол»	
62	8		Контроль двигательных качеств – 60м. П/И «Вышибалы»	
63	9		Челночный бег 3x10м. Метание малого мяча. П/И «Салки»	
64	10		Контроль двигательных качеств – метание малого мяча. П/И «Футбол»	
65	11		Метание малого мяча в цель. Прыжки вокруг себя с поворотом на 90, 180, 360 градусов. П/И «Вышибалы»	
66	12		Обучение прыжку с места. Бросок мяча в корзину в стойке баскетболиста. П/И «Жмурки»	

67	13		Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с места. Бросок мяча в корзину 2 руками. П/И	
68	14		Итоговый урок. Эстафета «Здравствуй, лето!»	

4 класс

№ п/п	№	Дата	Тема урока	Замечания
І четверть				
1.	1.		Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви на уроках физкультуры. Высокий старт. Инструктаж по ТБ. Основы теоретических знаний о физической культуре. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с ускорением до 30м. Медленный бег до 2 мин. Подвижные игры: «Гонки с преследованием», «День и ночь».	
2.	2.		Техника высокого старта. Челночный бег 3х10 м. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Подвижные игры	
3.	3.		Бег 30м. Прыжок в длину с места на результат. Ходьба, бег с изменением длины и частоты шагов. Медленный бег до 3мин.	
4.	4.		Бег 30м на время. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 30м на время. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Встречная эстафета. Медленный бег до 4 мин.	
5.	5.		Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Подвижная игра «К своим флажкам». Прыжки на заданную длину по ориентирам, с разбега способом согнув ноги. Медленный бег до 5 мин. Игра «К своим флажкам».	
6.	6.		Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). Прыжки с места, в длину с разбега с 3-5 шагов. Медленный бег до 5 мин. Игра «Зайцы в огороде».	
7.	7.		Техника метания малого мяча с места в горизонтальную цель 1х1 м. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Поднимание туловища за 30 сек из положения лежа на спине. Тройной прыжок с места, прыжок с разбега способом согнув ноги. Игра «Шишки, желуди, орехи».	
8.	8.		Техника метания малого мяча с места на заданное расстояние. Прыжок в длину способом согнув ноги с разбега на результат. Бег в равномерном темпе 1000м.	
9.	9.		Техника метания малого мяча с места. Игра «Невод».	
10.	10.		Техника длительного бега. Метание малого мяча на результат. Медленный бег в равномерном темпе до 1000 с преодолением препятствий. Игра «Борьба за флаг»	
11.	11.		Бег 1000 м в соревновательном темпе. Подвижная игра на местности «Борьба за флаг».	
12.	12.		Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря. Подвижные игры на местности «Борьба за флаг», «Рыбак и рыбки».	
13.	13.		Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Краткая характеристика вида спорта. Техника передвижений остановок, поворотов и стоек. Передача и ловля мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Передача и ловля мяча. Подвижная игра «Мяч капитану».	
14.	14.		Техника ведения мяча на месте с изменением высоты отскока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй», «Не дай мяч водящему».	
15.	15.		Техника ведения мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу».	
16.	16.		Техника выполнения передачи и ловли мяча в движении в парах. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Бросок мяча от груди двумя руками в цель. Игра «Борьба за мяч».	
17.	17.		Техника ведения мяча в движении с изменением высоты отскока. Бросок мяча двумя руками от груди в цель. Комбинации из ранее освоенных технических приемов и действий. Игра «Борьба за мяч», «Кто точнее».	
18.	18.		Техника ловли и передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением	

			направления и скорости. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	
			II четверть	
19	1.		Техника ловли и передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	
20	2.		Техника выполнения броска мяча двумя руками от груди в цель. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. Игра «Мяч ловцу».	
21	3.		Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. Комбинации из освоенных элементов владения мячом.	
22	4.		Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Группировка. Кувырок вперед и назад. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!». ОРУ типа зарядки. Игра «Запрещённое движение».	
23	5.		Техника кувырка вперед и назад. Страховка и помощь во время занятий. Подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). Игра «Запрещённое движение»	
24	6.		Техника кувырка вперед и назад; стойка на лопатках. Челночный бег 3x10 м. Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Игра «Что изменилось?»	
25	7.		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост с помощью из положения лежа на спине. Игра «Точный поворот».	
26	8.		Выполнение стойки на лопатках. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Опорный прыжок на горку гимнастических матов. Игра «Быстро по местам».	
27	9.		Поднимание туловища из положения лежа на спине. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок - вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Быстро по местам».	
28	10		Техника опорного прыжка. Выполнение моста с помощью из положения лежа на спине. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелезания через препятствия. Опорный прыжок: вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч».	
29	11		Опорный прыжок. Упражнения на скамейке. Акробатическая комбинация из ранее освоенных элементов акробатики. Ходьба по скамейке большими шагами и выпадами. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	
30	12		Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Опорный прыжок: вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры».	
31	13		Опорный прыжок: вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. ОРУ в движении. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
32	14		Опорный прыжок: вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры».	
33	15		Опорный прыжок: вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами».	
			III четверть	
34	1.		Подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры «Снайперы День и ночь».», «	
35	2.		Челночный бег 3x10 м. ОРУ в движении. Игры «Караси и щука», «Снайперы».	
36	3.		Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры «Невод», «Снайперы».	
37	4.		Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Техника ступающего и скользящего шага. Подбор лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции в медленном темпе.	
38	5.		Техника попеременного двухшажного хода без лыжных палок и с лыжными палками. Повороты переступанием. Игра: «Гонки с преследованием»	
39	6.		Техника скользящего шага. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости Повороты переступанием. Игры и эстафеты на лыжах.	
40	7.		Техника подъема «елочкой». Спуск с пологого склона в основной стойке.	

			Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	
41	8.		Техника подъема «полуелочкой». Торможение плугом. Развитие выносливости. Игра «Смелее с горки».	
42	9.		Подъем «полуелочкой». Спуск с пологого склона в основной стойке. Техника торможения «плугом».	
43	10.		Торможение «плугом». Спуски. Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости. Игры на лыжах.	
44	11.		Спуск со склона в средней стойке. Попеременный двухшажный ход.	
45	12.		Поворот переступанием в движении.	
46	13.		Спуск в низкой стойке. Эстафеты на лыжах Торможение упором. Торможение плугом.	
47	14.		Передвижение по учебной дистанции 1 км с соревновательной скоростью. Игры на лыжах.	
48	15.		Правила поведения на уроках подвижных игр на основе волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. В парах, из положений стоя и сидя на полу ловля и броски набивных мячей (1 кг) вверх, вперед и за голову партнеру, одной и двумя руками. Игра «Свеча».	
49	16.		Техника передачи мяча сверху двумя руками. Имитация передачи мяча. Серия движений по передаче мяча. Учащиеся, подбросив мяч вверх, ловят его, приняв исходное положение, а затем, имитируя движение передачи, бросают мяч партнерам. Игра «Свеча»	
50	17.		Техника приема и передач мяча сверху двумя руками. Подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). «Мяч в воздухе», «Пионербол».	
51	18.		Техника передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Передал—выйди»	
52	19.		Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Игра «Мяч среднему», «Пионербол»	
53	20.		Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками. «Картошка», «Пионербол».	
54	21.		Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. «Свеча», «Пионербол»	
			IV четверть	
55	1.		Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху двумя руками. Игра в «Пионербол».	
56	2.		Техника приема и передач мяча сверху двумя руками. Игра в «Пионербол».	
57	3.		Выполнение приема мяча сверху двумя руками. Техника приема мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Свеча».	
58	4.		Выполнение приема мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Мяч над головой».	
59	5.		Выполнение передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Эстафеты с элементами волейбола. «Мяч перед собой». Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
60	6.		Выполнение передачи мяча через сетку двумя руками снизу. Учебная игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	
61	7.		Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Мяч центральному». Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.	
62	8.		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого старта. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.	
63	9.		Бег 30 на время. Наклон вперед из положения стоя. Техника прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (д). Игра «Кот и мыши».	
64	10.		Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом согнув ноги. Челночный бег 3х10м на результат. Игра «Зайцы в огороде».	
65	11.		Техника метания малого мяча с места на заданное расстояние. Равномерный бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Игра «Салки»	

66	12.		Метания малого мяча на результат. Равномерный бег 1000м. Игра на местности «Борьба за флаг»	
67	13.		Техника длительного бега. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Бег в равномерном темпе 1500м. Подвижные игры на местности.	
68	14.		Бег 1000 м б/у времени Подвижные игры на местности: «Борьба за флаг»	