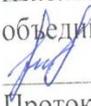


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство науки и образования Саратовской области

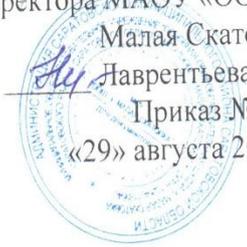
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа х. Малая Скатовка муниципального
образования «Город Саратов»

РАССМОТРЕНО

Школьным методическим
объединением
 Забабурин А.Г.
Протокол № 1
«26» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора МАОУ «ООШ х.
Малая Скатовка»
 Лаврентьева Н.С.
Приказ № 76/1
«29» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
ФГОС – 2021
для 1-4 классов начального общего образования

Составитель: Скупова Виктория Алексеевна
учитель физической культуры

г. Саратов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1) ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе требований ФГОС НОО к результатам освоения основной образовательной программы НОО, а также с учетом Примерной рабочей программы начального общего образования по физической культуре, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Рабочая программа разработана с учетом Программы формирования УУД у обучающихся и Рабочей программы воспитания.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее - рабочая программа) включает:

- пояснительную записку,
- содержание обучения,
- планируемые результаты освоения программы учебного предмета,
- тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения предмета, характеристику психологических предпосылок к его изучению младшими школьниками; место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, планируемым результатам и тематическому планированию.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения младшего школьника за каждый год обучения в начальной школе.

В тематическом планировании раскрывается программное содержание с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в т.ч. внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура»: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной

творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета «Физическая культура» раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой осн ву содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она *включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты*, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в

спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 402 ч. (три часа в неделю в каждом классе):

1 класс - 96 ч.; 2 класс - 102 ч.; 3 класс – 102. ч; 4 класс - 102 ч.(2 часа в неделю- за счет обязательной части учебного плана, 1 час- за счет курса внеурочной деятельности)

2) СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.

Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности.

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы:

вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним

признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и само-азвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты характеризуют готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы НОО, формируемые при изучении предмета «Физическая культура»:

1 класс

Познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:
- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; регулятивные УУД:
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 класс

Познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам

измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

3 класс

Познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 класс

Познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в 1 классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во 2 классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в 3 классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

№ п/п	Наименование раздела	Краткое содержание раздела
1	Знания о физической культуре	<p>Содержание раздела «Знания о физической культуре» 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	<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 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..</p>
3	Легкая атлетика	<p>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.</p>

4	Лыжная подготовки	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	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.

2 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них практическая часть				Краткое содержание раздела
			ВСЕГО	Контрольная работа	Проверочная работа	Проектная работа	
1	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.
2	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.
	Итого	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 перелезть 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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>
3	Легкая атлетика	28		14		<p>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</p>

					голова. 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 «получелочкой» 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.
	Итого	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 вися, поднимание ног в вися; 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 вперёд, с захлестыванием голени назад. Челночный бег 3х10 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,</p>

					<p>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>

Итого	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 возрастнo-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. Высокий риск травмы шейного отдела позвоночника.
Упражнение «мостик»	Переразгибание в шейном и поясничном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов; повышение внутричерепного давления. Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудистых нарушений.
Стойка на голове, на руках. 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. 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. 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. Риск смещения межпозвонковых дисков и возникновения грыжи.

<p>Глубокий прогиб туловища назад, в том числе из и.п. лежа на животе: упражнения «качалка», «лодочка», «лук».</p>	<p>Разгибательная перегрузка шейного и поясничного отдела позвоночника, компрессия корешков спинномозговых нервов. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения неврологических и сосудистых нарушений.</p>
<p>Висы без опоры, подтягивание на перекладине и др. спортивных снарядах. Лазанье по канату</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника и верхних конечностей, повышение внутрибрюшного давления, большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Риск травмы плеча, возникновения грыжи, опущения внутренних органов.</p>
<p>Высокоамплитудные и (или) резкие маховые движения ног, особенно махи назад с прогибом туловища из и.п. сидя с опорой на голени и кисти</p>	<p>Избыточная нагрузка на поясничный отдел позвоночника: значительное растяжение связочно-мышечного аппарата позвоночника, сдавливание межпозвонковых дисков; повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи.</p>
<p>Многократно повторяющееся в быстром темпе одновременное поднятие выпрямленных ног из и.п. лежа на спине</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск возникновения грыжи и патологической подвижности почек.</p>
<p>Многократно 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</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат шейного и поясничного отдела позвоночника, повышение артериального и внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи и патологической подвижности почек.</p>
<p>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</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, смещения межпозвонковых дисков, ущемления спинномозговых нервов, возникновения грыжи.</p>
<p>Упражнения: - «удержать угол» - «ножницы»</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск повреждения связок в паховой области, возникновения грыжи, патологической подвижности почек и сосудистых нарушений (в т.ч. варикозного расширения вен).</p>
<p>Глубокий выпад с сильным сгибанием в коленном суставе,</p>	<p>Риск повреждения связок в паховой области. Риск повреждения связок коленного сустава, смещения надколенника.</p>

сед в «полушпагат»	
Бег в быстром темпе, особенно на средние и длинные дистанции	Значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Риск травмы связочно-мышечного аппарата нижних конечностей, прогрессирования отклонений костно-мышечной системы. 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. Риск травмы связочно-мышечного аппарата нижних конечностей, прогрессирования отклонений костно-мышечной системы, обострения хронических заболеваний.
Прыжки через спортивные снаряды (через коня, козла)	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника и конечностей, повышение внутрибрюшного давления. 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.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.). 2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.) 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. 4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.) 2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств. 3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц. 4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок). 5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение

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

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

1. Календарно-тематическое планирование «Физическая культура»

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата		Тип урока	Содержание, основные понятия
			план	факт		
Знание о физической культуре -1 час						
1	Вводный инструктаж. Урок-соревнования. Организационно-методические указания	1			Вводный урок. Изучение нового материала	Вводный инструктаж. ПП и ТБ на уроках. Строевые упражнения. П/и «У ребят порядок строгий».
Легкая атлетика – 6 часов						
2	Урок-игра. 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. 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. 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	Тестирования метания мешочка на дальность. Урок-игра.	1			Комбинированный урок.	Строевые упражнения. Закрепить навыки выполнения комплекса ОРУ для формирования правильной осанки. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Проведение тестирования метания мешочка на дальность.
6	Урок-игра. «Мы – веселые ребята». 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? 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. П/и «Попади в цель».
Знания о физической культуре - 1 час						
8	Возникновение физической культуры и спорта. 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. 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 3x10м. П/и «Мы веселые ребята».
11	Урок-игра. Темп и ритм.	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».
12	Личная гигиена человека. Урок-игра «Мы – веселые ребята».	1			Комбинированный урок.	Знакомство с понятием «гигиена» Ознакомить с построением в колонну по одному. 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. Тестирование метание малого мяча на точность.	1			Контрольный урок.	Проведение тестирования метания малого мяча на точность; Бег с изменением направления движения. Обучить технике высокого старта. П/и «Салки»
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя. 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. 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. 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.
Подвижные, спортивные игры-7 часов						
17	Урок-игра. Ловля и броски мяча в парах.	1			Комбинированный урок.	Выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча Эстафеты с баскетбольным мячом.
18	Урок-игра. Ловля и броски мяча в парах.	1			Комбинированный урок.	Выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча Эстафеты с баскетбольным мячом.
19	Урок-соревнования. 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. 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 -упражненье 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. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. 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. 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. Лазание. 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. 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 виса углом и виса 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 виса углом и виса согнувшись на гимнастической стенке. Разучивание виса прогнувшись на гимнастической стенке. Повторение подвижной игры «Волк во рву»
43	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»
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	Скользкий шаг на лыжах без палок.	1			Комбинированный урок.	Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользкого 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, скользкого 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 скользкого 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 скользкого шага на лыжах с палками.
55	Повороты переступанием на лыжах с палками.	1			Комбинированный урок.	Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники скользкого 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 скользкого 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 скользкого 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 скользкого 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 км.
59	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»	1			Комбинированный урок	Разучивание передвижения скользким шагом на лыжах с палками «змейкой».
60	Прохождение дистанции 1,5 км.	1			Комбинированный урок	Совершенствование техники скользкого 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.

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 вися на время.	1			Контрольный урок	Проведение разминки в движении, тестирование вися 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 ведения 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 ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами.
72	Эстафеты с мячом.	1			Комбинированный урок	Разучивание разминки с мячом, совершенствование техники ведения 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» «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» «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. Пробегать 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. 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».
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 3х10м., 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.

					Совершенствовать прыжок в длину с места. 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. Совершенствовать прыжок в длину с места. 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. Принять прыжок в длину с места. Разучить правила игры «Флаг на башне».
12	Темп и ритм. Урок-игра «Метание малого мяча».	1		Изучение нового материала.	Строевые упражнения. Закрепить и.п. рук, ног при выполнении упражнений. 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; 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, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Два мороза». Выполнение упражнений на запоминание временного отрезка.
15	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 лежа. 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 урок.	Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с 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 вися углом 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 углом 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 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 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.
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 «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.
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» «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. 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	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. Пробегать 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 виса лежа.	1			Контрольный урок	Выполнение строевых упражнений. Проведение разминки направленной на развитие координации, тестирование подтягивания на высокой перекладине из виса. 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 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.
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 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.	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 3х10м., 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 длину с разбега.	1			Контрольный урок	Беговая, прыжковая разминка. Разучить и.п. рук, ног при выполнении упражнений. 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. 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; 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, 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. 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 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. 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. 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. 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. 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 убраться»
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1			Комбинированный урок.	Познакомить с понятием осанки. Проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Кувырок

						вперед с разбега и через препятствие. Разучивание подвижной игры «Успей убрать»
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	Кувырки	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 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 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.
52	Скользкий шаг на лыжах без палок.	1			Комбинированный урок.	Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользкого 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, скользкого шага на лыжах с палками.
54	Скользкий шаг на лыжах с палками.	1			Комбинированный урок.	Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники скользкого шага на лыжах с палками.
55	Скользкий шаг на лыжах с палками.	1			Комбинированный урок.	Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники скользкого 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 скользкого 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.
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 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. 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 измерения.	1			Комбинированный урок	Знакомство со способами измерения частота сердечных сокращений. Повторение разминки с мячами, 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 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. 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».
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 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.

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 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. 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 бега 3х10 м.	1			Изучение нового материала	Беговая разминка. Разновидности ходьбы. Бег с заданием. Челночный бег 3х10 м. Развитие координации. Подвижная игра «Горелки».
7	Челночный бег 3х10м. Ускорение из разных исходных положений.	1			Комбинированный урок	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Челночный бег 3х10м. Развитие координации. Бег до 4 мин. Ускорение из разных исходных положений. Подвижная игра «Горелки».
8	Тестирование: челночный бег 3х10м.	1			Контрольный урок	Строевые упражнения. Различные виды ходьбы. Комплекс ОРУ с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег до 3 мин. Челночный бег 3х10м. 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 туловища 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. 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 вперед 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 вперед из положения сидя	1			Контрольный урок	Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ с обручем. Наклон вперед 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 «Воробы-вороны». Подтягивание в висе, поднимание ног в висе.
39	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			Изучение нового материала	Разновидности ходьбы и бега. Сгибание и разгибание рук в висе Подвижная игра «Воробы-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 вперед 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, поднимание туловища, отжимание от колена, подтягивание из положения лежа. Подвижная игра «Перестрелка»

44	Тестирование: поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	1			Контрольный урок	Комплекс ОРУ в движении. Различные виды ходьбы и бега. Поднимание 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, поднимание 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 в парах	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.
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 технике 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 двухшажный ход	1			Комбинированный урок	Строевые упражнения. Ступающий шаг. Скользящий шаг. 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 укачишься за два шага»	1			Изучение нового материала	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижная игра «Куда укачишься 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. Подъём «ёлочкой». Передвижение на лыжах до 2 км.
68	Подъём «лесенкой»	1			Изучение нового материала	Строевые упражнения. Подъём «лесенкой». Спуск под уклон. Передвижение на лыжах до 2 км.
69	Спуск с пологих склонов	1			Изучение нового материала	Строевые упражнения. Подъём «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 укачишься 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 лыжник»	1			Изучение нового материала	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижная игра «Быстрый 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 и бега.	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. 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 3х10м. Бег с ускорением.	1			Комбинированный урок	Сочетание различных видов ходьбы. Бег до 6 мин. Челночный бег 3х10м. Бег с ускорением. Развитие быстроты. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка».
92	Тестирование: челночный бег 3х10м	1			Контрольный урок	Ходьба с различным положением рук, под счёт учителя. Бег до 4 мин. Комплекс ОРУ с гантелями. Челночный бег 3х10м 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.