

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на заседании МО учителей физической культуры
протокол от « 20 » августа 2021 г. № 1
Руководитель: Шарф А.Г.Шарафутдинов

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УВР: Козлова Н.В.Козлова
« 20 » августа 2021 г.

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета, протокол
от « 28 » августа 2021 года № 2

УТВЕРЖДЕНА и ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ,
приказ от « 28 » августа 2021 г. № 226
Директор МБОУ «Старомокшинская СОШ
имени В.Ф.Тарасова»:

Шарф А.Г.Шарафутдинов.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
на уровне начального общего образования
МБОУ «Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова»
Аксубаевского муниципального района РТ

Срок реализации программы: 4 года

Составитель программы: Шарфутдинов А.Г., Гайнуллин Ф.Г.,
Шарафутдинов Р.Г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

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

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

– иметь представление о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– плавать, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах;

– выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета, курса.

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов

регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

Программа ВФСК «ГТО».

Способы физической деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Раздел «Волейбол». Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте. Игра по правилам.

Модуль 2. Самбо.

Раздел «Гимнастика».

Организирующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змеяка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Раздел «Самбо (введение)».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси — лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых

качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

Модуль 5. Плавание.

Подводящие упражнения: имитация вхождения в воду; имитация передвижения по дну бассейна; имитация упражнения на всплытие, лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры).

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики-воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожек», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие

дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – бочче, городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		I
1	Лёгкая атлетика	13
2	Гимнастика с элементами акробатики	10
3	Подвижные игры	6
4	Подвижные игры на основе баскетбола	5
5	Подвижные игры	9
6	Лёгкая атлетика	1
7	Гимнастика с элементами акробатики	5
8	Подвижные игры на основе баскетбола	6
9	Лыжная подготовка	18
10	Подвижные игры на основе баскетбола	8
11	Подвижные игры	2
12	Подвижные игры на основе баскетбола	4
13	Гимнастика с элементами акробатики	3
14	Лёгкая атлетика	7
15	Резерв	2
	Итого	99

№у	Наименование разделов	№	Основные виды деятельности обучающихся
----	-----------------------	---	--

урока	и тем	темы	
Лёгкая атлетика. -13ч.			
1	Ходьба и бег.	1	Учатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Запоминают правила ТБ на «Равняйся!» «Смирно!». Учатся выполнять разные виды ходьбы. Знакомятся с комплексом ОРУ
2	Ходьба и бег. (урок-экскурсия).	2	Учатся правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, бегают с максимальной скоростью «короткая дистанция». Разучивают подвижную игру «Совушка».
3	Ходьба и бег (урок-игра).	3	Знакомятся с разновидностями ходьбы: ходьбой с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег ОРУ №1. Подвижная игра «К своим флажкам!» Знакомятся с понятиями «короткая дистанция»
4	Ходьба и бег.	4	Повторяют изученные разновидности ходьбы. Разучивают комплекс ОРУ №1. Бегают с максимальной скоростью. Повторяют подвижную игру «Совушка». Повторяют понятия короткая дистанция, бег на скорость
5	Ходьба и бег. (урок-путешествие)	5	Повторяют изученные разновидности ходьбы. Разучивают комплекс ОРУ №1. Бегают с максимальной скоростью. Повторяют подвижную игру «К своим флажкам!». Повторяют понятия короткая дистанция, бег на скорость
6	Прыжки. (урок-спортивный праздник)	6	Учатся выполнять прыжки на месте на одной ноге. На двух ногах. Разучивают подвижную игру ОРУ №1.
7	Прыжки.	7	Учатся выполнять прыжки с продвижением вперед, прыжок в длину с места. Повторяют разновидности подвижной игры «Запрещённое движение». Выполняют комплекс ОРУ №1.
8	Прыжки. (урок-игра)	8	Прыжок в длину с места(тест). Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Запрещённое движение»
9	Бросок малого мяча.(урок-путешествие)	9	Учатся выполнять построения и перестроения. Разучивают метание малого мяча из положения стоя. Разучивают челночный бег 3*10м. Повторяют подвижную игру «К своим флажкам». Учатся выполнять
10	Бросок малого мяча.	10	Учатся выполнять построения и перестроения. Разучивают метание малого мяча из положения стоя. Учатся выполнять метание малого мяча на дальность с места из различных положений. Разучивают подвижную игру «К своим флажкам». Учатся выполнять подтягивание.
11	Бросок малого мяча. (урок-экскурсия)	11	Учатся выполнять построения и перестроения. Учатся выполнять метание малого мяча на дальность. Разучивают челночный бег 3*10м. Повторяют подвижную игру «К своим флажкам». Учатся выполнять
12	Бросок малого мяча. (урок-игра)	12	Учатся выполнять строевые упражнения, бег, ходьбу, ОРУ. Учатся выполнять метание малого мяча. Разучивают челночный бег 3*10м. Повторяют подвижную игру «Совушка».
13	Бег по слабо пересечённой местности (Урок-игра)	13	Повторяют построения, ходьба, бег, ОРУ. Учатся чередовать ходьбу и бег. Уметь выполнять бег по пересечённой местности до 1 км. Выполняют тест- бег 6 мин. Знакомятся с понятием «бег на выносливость» подвижную игру «Класс, смирно!»
Гимнастика с элементами акробатики. -10 ч.			
14	Акробатика. Строевые упражнения. (урок-путешествие)	1	Учатся выполнять строевые команды. Учатся выполнять акробатические элементы: группировки в упоре на животе и из упора стоя на коленях. Разучивают подвижную игру «Дедушка и детки».
15	Акробатика. Строевые упражнения.(урок-спортивный праздник)	2	Учатся выполнять строевые команды. Учатся выполнять акробатические элементы: группировки в упоре на животе и из упора стоя на коленях. Разучивают подвижную игру «Дедушка и детки». Повторяют
16	Акробатика. Строевые упражнения.	3	Учатся выполнять строевые команды. Учатся выполнять акробатические элементы: наклоны вперед. Разучивают подвижную игру «Дедушка и детки». Повторяют ОРУ.
17	Акробатика. Строевые упражнения.(урок-игра)	4	Учатся выполнять строевые команды. Учатся выполнять акробатические элементы: группировки в упоре на животе и из упора стоя на коленях. Повторяют комплекс ОРУ.
18	Равновесия. Строевые упражнения.(урок-путешествие)	5	Учатся выполнять перестроение по звеньям по заранее установленным местам. ОРУ. Разучивают подвижную игру «Бой петухов». Знакомятся с подвижной игрой «Бой петухов».
19	Равновесия. Строевые упражнения.(урок-экскурсия)	6	Учатся выполнять размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо, налево, перестроения. Знакомятся с подвижной игрой «Бой петухов».
20	Равновесия. Строевые упражнения. (урок-игра)	7	Разучивают команды «Класс, шагом марш!» «Класс, стой!». Разучивают ходьбу по гимнастической скамейке. Знакомятся с подвижной игрой «Бой петухов».
21	Равновесие. Строевые упражнения.	8	Разучивают стойку на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Учатся выполнять прыжки. Знакомятся с подвижной игрой «Пятнашки».
22	Лазание.(урок-путешествие)	9	Учатся выполнять строевые упражнения. Выполняют ходьбу с заданием, бег, ОРУ. Разучивают подвижную игру «Зайцы в огороде».
23	Лазание.(урок-игра)	10	Учатся выполнять строевые упражнения. Выполняют ходьбу с заданием, бег, ОРУ. Разучивают подвижную игру «Зайцы в огороде».
Подвижные игры. -6 ч.			
24	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	Повторяют построения, перестроения. Разучивают ходьбу с заданием, бег, ОРУ. Разучивают подвижные игры «К своим флажкам» «Зайцы в огороде».
25	Подвижные игры с бегом и прыжками.(урок-игра)	2	Повторяют построения, перестроения. Разучивают ходьбу с заданием, бег, ОРУ. Разучивают подвижные игры «К своим флажкам» «Зайцы в огороде».
26	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	3	Разучивают построения, перестроения, ходьбу с заданием, бег, ОРУ. Разучивают подвижные игры «К своим флажкам» «Зайцы в огороде».
27	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	4	Разучивают построения, перестроения, ходьбу с заданием, бег, ОРУ. Разучивают подвижные игры «К своим флажкам» «Зайцы в огороде».
28	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	5	Разучивают построения, перестроения, ходьбу с заданием, бег, ОРУ. Разучивают подвижные игры «К своим флажкам» «Зайцы в огороде».
29	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	6	Разучивают построения, перестроения, ходьбу с заданием, бег, ОРУ. Разучивают подвижные игры «К своим флажкам» «Зайцы в огороде».
Подвижные игры на основе баскетбола. -5 ч.			
30	Передача и ловля мяча.	1	Учатся выполнять строевые упражнения с заданиями, бег, ОРУ, эстафеты с мячом: гонка мяча
31	Передача и ловля мяча.	2	Учатся выполнять строевые упражнения с заданиями, бег, ОРУ. Разучивают подвижные игры

			утки».
32	Передача и ловля мяча.	3	Учатся выполнять строевые упражнения с заданиями, бег, ОРУ. Повторяют подвижную игру «
33	Передача и ловля мяча.	4	Учатся выполнять строевые упражнения с заданиями, бег, ОРУ. Повторяют подвижную игру «
34	Передача и ловля мяча.	5	Учатся выполнять строевые упражнения с заданиями, бег, ОРУ, эстафеты с мячом: гонка мяча
Подвижные игры. -9 ч.			
35	Подвижные игры с бегом, метанием.	1	Учатся выполнять построение, ходьбу с заданием, бег, комплекс ОРУ №2. Разучивают игру «М
36	Подвижные игры с бегом, метанием.	2	Учатся выполнять построение, ходьбу с заданием, бег, комплекс ОРУ №2. Разучивают игру «М
37	Подвижные игры с бегом, метанием.	3	Учатся выполнять строевые построение, ходьбу с заданием, бег, комплекс ОРУ №2. Разучивают игру «М
38	Подвижные игры с бегом, метанием.	4	Учатся выполнять построение, ходьбу с заданием, бег, комплекс ОРУ №2. Разучивают игру «М
39	Подвижные игры с бегом, метанием.	5	Учатся выполнять построение, ходьбу с заданием, бег, комплекс ОРУ №2. Разучивают игру «М
40	Подвижные игры со скакалкой.	6	Разучивают строевые упражнения, повороты на месте, перестроение в колонну, шеренгу, ходь
41	Эстафеты	7	Учатся выполнять строевые упражнения, повороты на месте, перестроение в колонну, шеренгу
42	Эстафеты	8	Учатся выполнять строевые упражнения, повороты на месте, перестроение в колонну, шеренгу
43	Эстафеты.	9	Учатся выполнять строевые упражнения, повороты на месте, перестроение в колонну, шеренгу
Лёгкая атлетика. -1 ч.			
44	Метание.	1	Учатся выполнять построение, перестроение. Разучивают ходьбу с хлопками, равномерный бег
Гимнастика с элементами акробатики. -5 ч.			
45	Равновесие. Строевые упражнения.	1	Учатся выполнять построения по звеньям, по заранее установленным местам, размыкание на в
46	Опорный прыжок, лазание.	2	
47	Акробатика. Танцевальные упражнения.	3	Учатся выполнять танцевальные упражнения, соблюдать правила в коллективных играх. Запом
48	Акробатика. Танцевальные упражнения.	4	Учатся выполнять танцевальные упражнения, соблюдать правила в коллективных играх. Разуч
49	Акробатика. Танцевальные упражнения.	5	Учатся выполнять танцевальные упражнения, соблюдать правила в коллективных играх. Разуч
Подвижные игры на основе баскетбола. -6 ч.			
50	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1	Учатся выполнять построение, ходьбу с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом,
51	Ловля и передача баскетбольного мяча.	2	Учатся выполнять построение, ходьбу с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом,
52	Ловля и передача баскетбольного мяча.	3	Учатся выполнять построение, ходьбу с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом,
53	Ведение баскетбольного мяча.	4	Учатся выполнять упражнения с баскетбольным мячом, элементам ведения баскетбольного м
54	Ведение баскетбольного мяча.	5	Учатся выполнять упражнения с баскетбольным мячом, элементам ведения баскетбольного м
55	Ведение баскетбольного мяча.	6	Учатся выполнять упражнения с баскетбольным мячом, элементам ведения баскетбольного м
Лыжная подготовка. -18 ч.			
56	Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж.	1	Учатся подбирать лыжи и палки по росту, знакомятся с правилами пользования лыжами, с осн
57	Ступающий шаг без палок и с палками.	2	Учатся переноске лыж способом под руку. Учатся построению. Повторяют ТБ на уроках лыжн
58	Ступающий шаг без палок и с палками.	3	Учатся переноске лыж способом под руку. Учатся построению. Повторяют ТБ на уроках лыжн
59	Ступающий шаг без палок и с палками.	4	Учатся переноске лыж способом под руку. Учатся построению. Повторяют ТБ на уроках лыжн
60	Скользкий шаг без палок и с палками.	5	Учатся выполнять скользкий шаг без палок и с палками. Знакомятся с признаками и правила
61		6	
62		7	обморожении.
63	Скользкий шаг без палок и с палками.	8	Учатся выполнять скользкий шаг без палок и с палками.
64-65	Повороты переступанием.	9	Учатся выполнять построение на лыжах в одну шеренгу и колонну. Учатся выполнять движен
		10	шагом. Разучивают повороты переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Разучива
66	Повороты переступанием.	11	Учатся выполнять построение на лыжах в одну шеренгу и колонну. Учатся выполнять движен
			шагом. Разучивают повороты переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Разучива
67	Подъём на гору на лыжах,	12	Учатся выполнять спуски с горы в основной стойке и подъёмы ступающим шагом. Узнают о з
68	спуск с горы.	13	здоровья и закаливания.

69		14	
70	Подъём на гору на лыжах, спуск с горы.	15	Учатся выполнять спуски с горы в основной стойке и подъёмы ступающим шагом.
71	Передвижение на лыжах.	16	
72	Скользкий шаг. Спуски и подъёмы.	17	
73		18	
Подвижные игры на основе баскетбола. -8 ч.			
74	Ведение баскетбольного мяча.	1	Учатся выполнять построение, строевые упражнения. Повторяют ходьбу с заданием, бег обычный, змейкообразный.
75		2	
76	Ведение баскетбольного мяча.	3	Учатся выполнять построение, строевые упражнения, ходьбу с заданием, бег обычный, змейкообразный. Повторяют ведение мяча в движении, прыжки через скакалку, подвижную игру «Прыгающие мячи».
77	Ведение баскетбольного мяча.	4	Учатся выполнять построение, строевые упражнения, ходьбу с заданием, бег обычный, змейкообразный. Повторяют ведение мяча в движении, с поворотом, прыжки через скакалку, подвижную игру «Прыгающие мячи».
78	Броски и ловля мяча.	5	Учатся выполнять упражнения с мячом, учатся элементам ведения баскетбольного мяча, броски и ловля мяча.
79	Броски и ловля мяча.	6	
80	Броски и ловля мяча.	7	
81	Броски и ловля мяча.	8	
Подвижные игры. -2 ч.			
82	Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками.	1	Разучивают построение, повороты на месте, перестроение, ходьбу с заданием, бег обычный, змейкообразный, прыжки, метание, ОРУ №4 в движении. Разучивают игры: «Попрыгунчики-воробьишки» «Зайцы в огороде» «Мяч».
83		2	
Подвижные игры на основе баскетбола. -4 ч.			
84	Ведение баскетбольного мяча.	1	Учатся владеть мячом: держать, передавать, ловить, вести, бросать в процессе подвижных игр.
85	Ведение баскетбольного мяча.	2	Учатся владеть мячом: держать, передавать, ловить, вести, бросать в процессе подвижных игр.
86	Ведение баскетбольного мяча.	3	Учатся владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
87	Ведение баскетбольного мяча.	4	Учатся владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
Гимнастика с элементами акробатики. -3 ч.			
88	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Учатся выполнять строевые упражнения, акробатические элементы: группировку, перекаты в упор стоя на коленях.
89	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Лазание.	2-3	Учатся выполнять строевые упражнения, акробатические элементы. Учатся выполнять упражнения на гимнастической стенке и канату, выполнять опорный прыжок.
90			
Лёгкая атлетика. -7 ч.			
91	Ходьба и бег.	1	Учатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Учатся бегать с максимальной скоростью.
92		2	
93	Ходьба и бег. Бег по пересечённой местности.	3	Учатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Учатся бегать с максимальной скоростью в равномерном темпе до 6 мин.
94		4	
95	Метание.	5	Учатся правильно выполнять движения в метании. Учатся выполнять метание малого мяча в цель.
96		6	
97		7	
98	Резерв		
99			

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	
2	Подвижная игра	19
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	15
6	Подвижная игра на основе баскетбола	18
7	Подвижная игра на основе волейбола	5
8	Подвижная игра на основе футбола	4
9	Плавание	2
	Итого	102

2 класс

	Тема урока	Элементы содержания
1	2	3
Легкая атлетика (11 ч)		
1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. ТБ по легкой атлетике	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Физические упражнения, их отличие от ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением
2	Бег с ускорением(30 м). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки» на развитие скоростных и коорди-национных способностей

3	Ходьба с преодолением препятствий.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Развитие скоростных и координационных способностей
4	Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Развитие скоростных и координационных способностей
5	Бег с ускорением(60м). Игра «Вызов номеров». Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением(60м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных способностей
6(1)	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие координационных способностей
7(2)	Прыжок в длину с разбега в 3—5 шагов.	Прыжок в длину с разбега в 3—5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие координационных способностей
8(3)	Прыжок с высоты (до 40 см).	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие координационных способностей
9(1)	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4—5 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»
10(2)	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набитого мяча. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей
11(3)	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набитого мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

Подвижные игры (16 ч)

12(1)	ОРУ. Игры «К своим флажкам». ТБ по подвижным играм.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к занятиям по подвижным играм.
13(2)	Игры «Два мороза». Эстафеты.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
14(3)	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки».	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
15(4)	Игры «Невод». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
16(5)	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди».	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
17(6)	Игры «Посадка картошки». Эстафеты. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
18(7)	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам».	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
19(8)	Игры «Попади в мяч». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
20(9)	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами».	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
21(10)	Игры «Вызов номера». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
22(11)	ОРУ. Игры «Западня». Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
23(12)	Игры «Конники-спортсмены». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
24(13)	ОРУ. Игры «Птица в клетке».	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
25(14)	Игры «Салки на одной ноге». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
26(15)	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки».	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
27(16)	Игры «Зайцы в огороде». Эстафеты.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

Тематическое планирование на II четверть
Общее количество учебных часов на II четверть –21

№п/п	Тема урока	Элементы содержания
1	2	3
Подвижные игры (3ч)		
28(1)	ОРУ. Игры «Птица в клетке».	История зарождения древних Олимпийских игр. ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».
29(2)	Игры «Салки на одной ноге». Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
30(3)	Игры «Точный расчет». Эстафеты.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
Гимнастика (18 ч)21.11.		
31(1)	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. ТБ при проведении занятий по гимнастике.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности.
32(2)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, в упор присев. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей
33(3)	Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры».	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей
34(4)	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических упражнений.
35(5)	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, в упор присев. Подвижная игра «Свето-фор». Развитие координационных способностей
36(6)	Подвижная игра «Светофор».	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, в упор присев. Подвижная игра «Свето-фор». Развитие координационных способностей
37(1)	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической скамейкой. Развитие силовых способностей
38(2)	Вис стоя и лежа. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической скамейкой. Развитие силовых способностей
39(3)	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической скамейкой. Развитие силовых способностей
40(4)	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!».	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
41(5)	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
42(6)	Вис на согнутых ногах. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
43(1)	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Развитие координационных способностей
44(2)	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев лежа на животе	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Развитие координационных способностей

45(3)	ОРУ в движении. Игра «Кто приходил?»	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и л координационных способностей
46(4)	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в д одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кт способностей
47(5)	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в д одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Сл способностей
48(6)	Перелезание через коня, бревно.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в д одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Сл способностей

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть – 31

	Тема урока	Элементы содержания
1	2	3
Лыжная подготовка (15ч)		
49(1)	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Перенос масс продвижением вперед и в скользящем шаге. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строе
50(2)	Перенос массы тела в повороте переступанием на месте.	Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперед и в скользящем шаге. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения
51(3)	Техника лыжных ходов.	Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Распределение массы тела в стойке инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упраж
52(4)	Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперед правой и левой ноги.	Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием устойчивости с выдвиганием вперед правой и левой ноги.
53(5)	Наклон туловища в скользящем шаге. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. О
54(6)	Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска. «	Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыжне. Напря устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах.
55(7)	Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед	Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости посл ноги.
56(8)	Попеременный двухшажный ход. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Подъём «
57(9)	Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игра «Кто быстрее взойдет на горку»,	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Подъём «
58(10)	Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Игра «Кто дальше скатится с горки»	Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. С
59(11)	Задержка маховой ноги в скользящем шаге.	Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Изменение расстояния при выдвигании ноги в
60(12)	Оценить технику выполнения подъёма «лесенкой» наискось.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходо устойчивости во время спуска.
61(13)	Изменение скорости передвижения скользящим шагом. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходо устойчивости во время спуска.
62(14)	Оценить технику выполнения спуска в стойке устойчивости.	Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе.
63(15)	Оценить технику выполнения скользящего шага, попеременного двухшажного хода.	Прохождение дистанции 1 км.
Подвижные игры на основе баскетбола (10ч)		
64(1)	Ловля и передача мяча в движении.	ТБ при проведении занятий по баскетболу. Возникновение первых спортивных соревнований цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей

65(2)	Ведение на месте.	Появление мяча, игр и упражнений с мячом. Ловля и передача мяча в движения. Ведение на в обруч». Развитие координационных способностей
66(3)	Броски в цель (<i>мишень</i>).	Ловля и передача мяча в движения. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «По способности
67(4)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «По способности
68(5)	ОРУ. Игра «Попади в обруч». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Ловля и передача мяча в движения. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «По способности
69(6)	Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «По способности
70(7)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>цита</i>). ОРУ. Игра «Мяч способности
71(8)	Броски в цель (<i>цита</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>цита</i>). ОРУ. Игра «Мяч способности
72(9)	Ведение на месте. Броски в цель (<i>цита</i>).	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>цита</i>). ОРУ. Игра «Мяч способности
73(10)	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>ко</i> координационных способностей

Подвижные игры на основе волейбола (5ч)

74(1)	Стойки и передвижения в стойке. ТБ при игре волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафеты при игре в волейбол
75(2)	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижные игры
76(3)	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Элементами в/б «Летучий мяч»
77(4)	Встречные эстафеты.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Элементами в/б «Неудобный бросок»
78(5)	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»

Тематическое планирование на IV четверть Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания
1	2	3
Подвижные игры на основе баскетбола (8ч)		
79(1)	Броски в цель (<i>кольцо, цита, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>ко</i>). Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
80(2)	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>ко</i> корзину). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей

81(3)	Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель Развитие координационных способностей
82(4)	Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>).	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель Развитие координационных способностей
83(5)	ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель Развитие координационных способностей
84(6)	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Школа мяча».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель мяча. Развитие координационных способностей
85(7)	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель «Школа мяча». Развитие координационных способностей
86(8)	Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель по кругу. Развитие координационных способностей
Плавание (2ч)		
87(1)	Освоение водной среды	История возникновения плавания. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения по освоению водной среды
88(2)	Освоение водной среды. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Закаливание организма (обтирание). Специальные плавательные упражнения для освоения техники плавания. Упражнения по совершенствованию техники движения в воде
Подвижные игры на основе футбола (4ч)		
89(1)	Стойка игрока. Передвижение.	История развития футбола. Передвижение игрока, удары по мячу. Техника безопасности при игре
90(2)	Удар по мячу.	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафеты с элементами удара по мячу
91(3)	Остановки мяча подошвой. Подвижная игра «Бросок ногой» Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Подвижная игра «Бросок ногой»
92(4)	Ведение мяча по прямой. Подвижная игра «Футбольный бильярд»	Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. «Футбольный бильярд»
Легкая атлетика (10ч)		
93(1)	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночные упражнения. Инструктаж по ТБ.
94(2)	Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночные упражнения.
95(3)	Ходьба с преодолением препятствий.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Вывоз номера». ОРУ. Челночные упражнения.
96(4)	Бег с ускорением (30м). Игра «Вывоз номера».	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Вывоз номера». ОРУ. Челночные упражнения.
97(1)	Прыжки с поворотом на 1 80°. Прыжок с места.	Прыжки с поворотом на 1 80°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночные упражнения.
98(2)	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Вывоз номера». Челночные упражнения.
99(3)	Прыжок в высоту с разбега в 4—5 шагов.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4—5 шагов. ОРУ. Игра «Вывоз номера». Челночные упражнения.

100(1)	Метание малого мяча в горизонтальную мишень.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2x2м) с расстояния в 4—5 м. ОРУ. Эстафетно-скоростно-силовых способностей
101(2)	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча «бросит». Развитие скоростно-силовых способностей
102(3)	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей

3 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		III
1	2	3
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	27
2.1	Плавание	6
2.2	Подвижные игры с элементами баскетбола	12
2.3	Подвижные игры с элементами мини-футбола	9
	Итого	105

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности
Легкая атлетика (11 ч)			
1	<i>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ.</i>	1	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в кроссе. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.
2	Ходьба через препятствия.	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи».
3	<i>Олимпийские игры: история возникновения. Бег 60 м.</i>	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.
4	<i>Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Игра «Команда быстроногих»</i>	1	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.
5	Тестирование физических качеств. Бег 30 м (КДП)	1	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятие «команда».
Прыжки (3ч)			

6	Прыжки с места.	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.
7	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры».
8	Многоскоки.	1	Прыжок в длину с разбега (<i>с зоны отталкивания</i>). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств в прыжках.
Метание (3ч)			
9	Метание малого мяча на дальность.	1	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.
10	Метание в цель.	1	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.
11	Метание набивного мяча.	1	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств и координации движений.
Подвижные игры (13 ч)			
12	<i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Игры.</i>	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
13	Игры «Удочка», «Заяц без логова».	1	
14	<i>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Эстафеты.</i>	1	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.
15	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1	
16	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.
17	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление».	1	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.
18	ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.
19	<i>Основные этапы развития физической культуры в России. Игры</i>	1	Основные этапы развития физической культуры в России. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых качеств.
20	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых качеств.
21	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых качеств.
22	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву».	1	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
23	<i>Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Эстафеты.</i>	1	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
24	ОРУ. Игры. Эстафеты.	1	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
Плавание (3 ч)			
25	Кроль на груди	1	Техника плавания способом кроль на груди
26	Плавание кролем на груди	1	Техника плавания способом кроль на груди
27	Кроль на спине.	1	Техника плавания способом кроль на спине.
Гимнастика (18 ч)			
Акробатика. Строевые упражнения (6ч)			
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Группировка. Кувырок вперед.	1	Правила по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка вперед. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координации движений.
29	Стойка на лопатках.	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координации движений.
30	Мост из положения лежа.	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координации движений.

31	Строевые упражнения. 2-3 кувырка вперед слитно.	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие
32	Акробатические элементы.	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие
33	Акробатические элементы.	1	

Висы. Строевые упражнения (6 ч)

34	Перестроения. Вис.	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижные способности.
35	Висы. Подтягивание (КДП)	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.
36	Упражнения на гимнастической скамейке	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.
37	Перестроения. Висы. Вис на согнутых руках. Перестроения.	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.
38	Вис на согнутых руках. Перестроения.	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей это».
39	Тест на гибкость (КДП)	1	

Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч)

40	Ходьба по бревну. Лазание по шведской стенке.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (Игра «Посадка картофеля»). Развитие координационных способностей.
41	Ходьба по бревну. Лазание по шведской стенке.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (Игра «Не ошибись!»). Развитие координационных способностей.
42	Лазание одноименным и разноименным способами.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (Игра «Не ошибись!»). Развитие координационных способностей.
43	Перелезание. Лазание по наклонной скамейке. Опорный прыжок.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по скамейке. Опорный прыжок. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.
44	Лазание. Опорный прыжок.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по скамейке. Опорный прыжок. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.
45	Опорный прыжок.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягивание. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.

Плавание (3 ч)

46	Плавание кролем на спине.	1	Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на спине. Игра «Волны».
47	Старты с тумбочки	1	Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине. Игра «Волны».
48	Старты из воды	1	Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине. Игра «Волны».

Лыжная подготовка (21 ч)

Лыжный спорт

49	Правила по ТБ. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.
50	Скользкий шаг. Ступающий шаг.	1	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользким шагом без палок в шеренге и в колонне переступанием вокруг пяток лыж.
51	Ступающий шаг.	1	Ступающий шаг: упр-я –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользким шагом без палок.
52	Чередование лыжных ходов.	1	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользкий шаг без палок. Игра «Волны».
53	Скольжение на одной лыже.	1	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом.

54	Передвижение под уклон. Подъем ступающим шагом. Спуск в основной стойке.	1	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим
55	Подъем ступающим шагом. Спуск в основной стойке.	1	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж- индивидуально оценен
56	Подъем «елочкой».	1	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шаг
57	Прохождение дистанции 500 м Прохождение дистанции 1000 м	1	Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м
58	Прохождение дистанции 1000 м	1	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом
59	Прохождение дистанции 1000 м	1	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м. Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками
60	Игры на лыжах.	1	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «К
61	Лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход.	1	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные п
62	Попеременный двухшажный ход.	1	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30
63	Посадка лыжника.	1	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упраж
64	Попеременный двухшажный ход. Игры на горке. Подъем «лесенкой»	1	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения, передвижение без па
65	Игры на горке. Подъем «лесенкой»	1	Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с гор
66	Спуск в основной стойке.	1	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом м
67	Торможение падением.	1	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игр попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе.
68	Прохождение дистанции 1500 м	1	Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом
69	Эстафеты на лыжах	1	Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстаф

Подвижные игры (5ч)

70	.Контроль за индивидуальным физическим развитием. Игры.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-
71	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-сил
72	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-сил
73	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	1	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-сил
74	ОРУ. Эстафеты.	1	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-сил

Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)

75	Ловля и передача мяча.	1	Правила по Т. Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом Развитие координационных способностей
76	Ведение мяча на месте.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель координационных способностей
77	Дриблинг мяча	1	
78	Броски в цель.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (целн) ных способностей.

79	Элементы баскетбола.	1	
80-81	Бросок двумя руками от груди.	2	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом по кругу». Развитие координационных способностей
82	Ведение мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом по кругу». Развитие координационных способностей
83-84	Элементы баскетбола. Игра мини-баскетбол.	2	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом по кругу». Мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
85	Элементы баскетбола. Игра мини-баскетбол.	1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок по кругу». Развитие координационных способностей.
86	Элементы баскетбола. Игра мини-баскетбол.	1	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок по кругу». Мини-баскетбол. Развитие координационных способностей

Подвижные игры на основе мини-футбола (9ч)

87	Бег и старт.	1	Специально-беговые и прыжковые упражнения, бег с изменением скорости и направления движения, старты из разных положений мяча».
88	Удары по мячу	1	Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы, Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы.
89	Ведение и остановка мяча	1	Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег 500-800 м, бег по кругу».
90	Жонглирование	1	Упражнения на развитие силы. Игры-эстафеты.
91	Основы игры вратаря	1	Прыжок в длину с места на дальность, метание ф/б и теннисного мячей на дальность.
92-93	Остановки мяча подошвой. Игра в мини-футбол	2	Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег по кругу».
94-95	Игра в мини-футбол	2	Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Игры-эстафеты. Бег по кругу».

Легкая атлетика 10 (ч)

Ходьба и бег (4ч)

96	Соблюдением режимов физической нагрузки. Ходьба и бег.	1	Соблюдением режимов физической нагрузки. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белый медведь».
97	Встречная эстафета	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). 1000 м. Игра «Эстафета».
98	Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета».
99	30 м (КДП)	1	Бег на результат (30 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смелый бегун».

Прыжки (3ч)

100	Прыжок в длину с места (КДП)	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие координационных способностей.
101	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие координационных способностей.
102	Прыжок в высоту. Многоскоки.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».

Метание мяча(3 ч)

103	Метание малого мяча на дальность.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в капусте».
104	Метание набивного мяча.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в капусте».
105	Метание мяча.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.

4 класс

Количество часов (уроков)

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		IV
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика.	11
3	Подвижные игры.	13
4	Плавание	3
5	Гимнастика	18
6	Самбо	3
7	Лыжная подготовка	21
8	Подвижные игры	5
9	Подвижные игры с элементами баскетбола	12
10	Подвижные игры с элементами мини-футбола	9
11	Лёгкая атлетика	10
	Итого	105

№п/п	Наименование темы
Легкая атлетика (11 ч)	
Ходьба и бег (5ч)	
1	<i>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ</i>
2	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Бег на скорость в заданном коридоре.
3	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Бег на скорость. Бег на скорость.
4	Профилактика вредных привычек. Бег 60 м. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5	Тестирование физических качеств. Бег 30 м (КДП)
Прыжки (3ч)	
6	Прыжки в длину. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)
7	Прыжок способом «согнув ноги».
8	Тройной прыжок. Прыжок в длину с места (КДП).
Метание (3 ч)	
9	Бросок на дальность, точность.
10	Бросок набивного мяча.
11	Метание. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Подвижные игры (13 ч)	
12	Инструктаж по ТБ <i>Олимпийские игры древности и современности. Игры</i>
13	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».
14	<i>Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Эстафеты.</i>
15	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты».
16	<i>Основные этапы развития физической культуры в России.</i> Игры. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
17	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».
18	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Игры.
19	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».

20	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».
21	ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами».
22	Техника выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Игры. Подготовка к выполнению видов испытаний нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)
23	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».
24	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».
Плавание (3 ч)	
25	Инструктаж по ТБ .Кроль на груди.Имитация движений.
26	Плавание кролем на груди. Имитация движений.
27	Кроль на спине.Имитация движений.
Гимнастика (18 ч) Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии(6 ч)	
28	Кувырок вперед, назад. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.
29	Стойка на лопатках.
30	Строевые упражнения. Акробатические элементы.
31	Мост.
32	Акробатическая комбинация.
33	Акробатические элементы. Акробатическая комбинация.
Висы (6 ч.)	
34	Вис на согнутых руках.
35	Вис, согнув ноги
36	Тестирование физических качеств. Подтягивание (КДП)
37	Вис на гимнастической стенке.
38	Вис прогнувшись.
39	Висы.
Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч)	
40	Лазание по канату в три приема.
41	Лазание по канату в три приема.
42	Лазание по канату в три приема.
43	Опорный прыжок.
44	Опорный прыжок.
45	Опорный прыжок
Самбо (введение) (3 ч)	
46	Инструктаж по ТБ .Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.
47	Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.
48	Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнером колена рывком, скручиванием, толчком.
Лыжная подготовка (21 ч)	
49	Правила по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Поворот на месте переступанием.
50	Скользкий шаг.
51	Ступающий шаг. Лыжные ходы.
52	Лыжные ходы. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)
53	Передвижения под уклон.
54	Подъем ступающим шагом. Спуск в основной стойке.
55	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.
56	Подъем «елочкой» и спуск. Прохождение дистанции 1 км
57	Прохождение дистанции 1 км
58	Прохождение дистанции 1 км Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)
59	Игры-эстафеты на лыжах.
60	Подъем «лесенкой».
61	Попеременный двухшажный ход Согласованность работы рук и ног.

62	Согласованность работы рук и ног.
63	Спуски и подъемы.
64	Попеременный двухшажный ход. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)
65	Лыжные ходы. Торможение падением.
66	Торможение падением.
67	Прохождение дистанции 1 км Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)
68	Подъем «полуелочкой». 1 км
69	Эстафеты на лыжах.
Подвижные игры (5ч)	
70	Инструктаж по ТБ <i>.Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности</i>
71	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».
72	ОРУ. Игры «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди»
73	ОРУ. Эстафеты.
74	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки»
Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)	
75	Инструктаж по ТБ <i>.Передача от груди.</i>
76	Ведение на месте с высоким отскоком.
77	Ведение на месте со средним отскоком.
78	Передача мяча в движении.
79	Передача мяча в движении. Ведение на месте с низким отскоком.
80	Ведение на месте с низким отскоком.
81-82	Дриблинг правой, левой рукой.
83	Элементы баскетбола. Броски в кольцо двумя руками.
84	Броски в кольцо двумя руками.
85-86	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.
Подвижные игры на основе мини-футбола (9ч)	
87	Инструктаж по ТБ <i>.Бег и старт.</i>
88	Удары по мячу Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)
89-90	Ведение и остановка мяча
91	Жонглирование
92	Основы игры вратаря
93	Остановки мяча подошвой Игра в мини-футбол
94	Игра в мини-футбол
95	Игра в мини-футбол
Легкая атлетика 10 (ч)	
Ходьба и бег (4ч)	
96	Инструктаж по ТБ <i>Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Бег на скорость</i>
97	Бег на скорость. Встречная эстафета.
98	Бег 60 м. Ходьба. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)
99	Бег 30 м (У) Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Прыжки (3ч)	
100	Прыжок способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

	Готов к труду и обороне» (ГТО)
101	Тройной прыжок. Тестирование физических качеств.
102	Тестирование физических качеств. Прыжок в высоту с прямого разбега.
Метание (3 ч.)	
103	Метание на дальность. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным стандартом «Готов к труду и обороне» (ГТО)
104	Метание на заданное расстояние.
105	Метание в цель.