

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 184 с углубленным изучением
отдельных предметов им. М.И. Махмутова» Советского района города
Казани

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель МО	Заместитель директора	Директор МБОУ «Школа №184»
МБОУ «Школа №184»	<u>Ш/Шигапова Г.Р./</u>	<u>Х/С/ /Салахова Э.М./</u>
<u>Ахметханова С.И./</u>		
Протокол № <u>1</u>		Приказ № <u>200</u>
от « <u>28</u> » <u>08</u> 2019г	« <u>29</u> » <u>08</u> 2019г	от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования: начальное общее образование

Разработали: Ибрагимова Э.Р. Агъзамова А.Х.
Губайдуллина А.Р. Сафина К.М.
Марданова З.Р. Большаков С.А.
Халитов Р.И.

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2019 г.

2019 год, г. Казань

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и

массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

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

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

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

1 класс

Личностные результаты

- формирование внутренней позиции школьника;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Познавательные

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению упражнений.

Коммуникативные

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения;
- интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Предметные

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Учащиеся получат возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- способам и особенностям движений и передвижений человека;

- изменять направления и скорость движения различными способами;
- составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
- составлению комплексов утренней зарядки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2 класс

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- формирование действия моделирования;
- осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;
- осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные

- рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта.

Предметные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

- правилам выполнения закаливающих процедур;
- общим правилам определения уровня развития физических качеств;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3 класс

Личностные результаты

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
 - анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
 - вносить коррективы в свою работу.
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
 - свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
 - устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

- рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол;
 - высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
 - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные

Учащиеся научатся:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).

Учащиеся получают возможность научиться:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

4 класс

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;
- адекватно оценивать собственное поведение.

Познавательные

- формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной

деятельности;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные

Учащиеся научатся:

- характеризовать роль и значение закалывания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащиеся получат возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

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).

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 учётом 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, физкультминуток, 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 приёмы 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 приёмы;

- 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 объёма);
- 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 упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - плавать, в том числе спортивными способами;
 - выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел	Темы, входящие в раздел	Количество часов
Знания о физической культуре. Физическая культура.	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	64
Из истории физической культуры.	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	
Физические упражнения.	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	

Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	121
Лёгкая атлетика.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	72
Лыжные гонки.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	48

Плавание.	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.	18
Подвижные и спортивные игры.	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>	80+40
Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики.	<p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на</p>	

	<p>расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.</p>	
<p>На материале лёгкой атлетики.</p>	<p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из</p>	

	разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	
На материале лыжных гонок.	<p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	
На материале плавания.	Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.	

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	Факт
1.	Урок игра. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест, подбор одежды, обуви и инвентаря. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ на развитие быстроты.	1		
2.	Беговые упражнения: челночный бег. Бег с ускорением (30м). Ходьба по разметкам. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Игра «К своим флажкам». ОРУ на развитие быстроты.	1		
3.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». Челночный бег. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО и его возрастные ступени). ОРУ на развитие координации.	1		
4.	Урок игра.	1		

	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Игра «Два мороза». Разновидности ходьбы. Тест: бег на 30м. Бег на средние дистанции. ОРУ на развитие выносливости.			
5.	Беговые упражнения: из различных исходных положений. Бег с ускорением(60м). Игра «Вызов номеров». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения метания, беговых и прыжковых испытаний. ОРУ на развитие выносливости.	1		
6.	Беговые упражнения: с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжок в длину с места. Бег на средние дистанции. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. ОРУ на развитие силовых способностей.	1		
7.	Урок игра. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в длину с разбега в 3—5 шагов. Прыжки с поворотом на 180°.ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. ОРУ на развитие силовых способностей.	1		
8.	Тест: прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание с высоты (до 40 см). Игра «Лисы и куры». Эстафеты. ОРУ на развитие силовых способностей.	1		
9.	Беговые упражнения: Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4—5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Точный расчет». ОРУ на развитие координации.	1		
10.	Урок игра. Беговые упражнения: Тест: бег на 1000м. Броски: большого мяча (1кг) на дальность с разными способами. Эстафеты. Подвижная игра «Метко в цель». ОРУ на развитие силовых способностей.	1		
11.	Беговые упражнения: Тест: подтягивание на перекладине. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ на развитие силовых способностей.	1		
12.	Инструктаж ТБ во время проведения занятий по подвижным и спортивным играм. Баскетбол: стойки и передвижения игрока без мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
13.	Урок игра. Баскетбол: стойки и передвижения игрока без мяча; ведение мяча на месте и в движении. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». ОРУ на развитие координации.	1		
14.	Баскетбол: стойки и передвижения игрока с мячом; ведение мяча на месте и в движении. Составление режима дня. Тест: наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». ОРУ на развитие координации.	1		

15.	Баскетбол: стойки и передвижения игрока с мячом; ведение мяча на месте и в движении. История развития физической культуры и первых соревнований. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
16.	Урок игра. Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Подвижная игра «Мяч водящему». ОРУ на развитие координации.	1		
17.	Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Мяч водящему». ОРУ на развитие координации.	1		
18.	Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Мяч водящему». ОРУ на развитие координации.	1		
19.	Урок игра. Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах на месте. Подвижная игра «Попади в мяч». Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1		
20.	Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах на месте. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
21.	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Эстафеты с мячами. ОРУ на развитие координации.	1		
22.	Урок игра. Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Эстафеты с мячами. ОРУ на развитие координации.	1		
23.	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину». ОРУ на развитие координации.	1		
24.	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину». ОРУ на развитие координации.	1		
25.	Урок игра. Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину». ОРУ на развитие координации.	1		
26.	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину». ОРУ на развитие координации.	1		
27.	Баскетбол: ведение мяча бегом. Броски в щит, мишень, обруч. Подвижная игра «Попади в обруч». ОРУ на развитие координации.	1		
28.	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Эстафеты с мячами. ОРУ на развитие координации.	1		

29.	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину». ОРУ на развитие координации.	1		
30.	Инструктаж по ТБ гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: Группировка; перекаты в группировке. Организующие команды и приемы: основная стойка; построение в колонну по одному и шеренгу. ОРУ на развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1		
31.	Акробатические упражнения: Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Фигуры». Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1		
32.	Акробатические упражнения: Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1		
33.	Акробатические комбинации: Мост из положения лежа на спине, опустится в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ на развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.	1		
34.	Акробатические комбинации: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. ОРУ на развитие гибкости: широкие стойки на ногах.	1		
35.	Акробатические комбинации: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Строевые действия в шеренге и колонне; ОРУ на развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.	1		
36.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Строевые действия в шеренге и колонне; ОРУ на развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы. Подвижная игра «Светофор».	1		
37.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке. ОРУ на	1		

	развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лёжа. Игра «Змейка».			
38.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Игра «Слушай сигнал».	1		
39.	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. ОРУ на развитие силовых способностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.	1		
40.	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. ОРУ на развитие гибкости. Игра «Слушай сигнал».	1		
41.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1		
42.	Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1		
43.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Шаги галопа и польки в парах. ОРУ на развитие силовых способностей. Игра «Иголочка и ниточка».	1		
44.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Русский медленный шаг. I и II позиции ног. ОРУ в движении. Игра «Иголочка и ниточка».	1		
45.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?».	1		
46.	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Элементы народных танцев.	1		
47.	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 движении. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	1		

48.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжные гонки: Передвижение на лыжах: ступающий шаг. Значение занятий лыжами для укрепления и закаливания. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.	1		
49.	Передвижение на лыжах: ступающий и скользящий шаг без палок. Эстафеты на лыжах без палок. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.	1		
50.	Передвижение на лыжах: ступающий и скользящий шаг без палок. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Строевые упражнения	1		
51.	Передвижение на лыжах: ступающий и скользящий шаг без палок Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 500 м. Строевые упражнения. Эстафеты на лыжах без палок.	1		
52.	Передвижение на лыжах: ступающий и скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 500 м. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Эстафета.	1		
53.	Передвижение на лыжах: ступающий и скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 800 м. Подъемы и спуски под уклон, торможение. Игра «Смелее с горки!». ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1		
54.	Передвижение на лыжах: Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. ОРУ на развитие координации.	1		
55.	Передвижение на лыжах до 1км. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: ознакомление с техникой выполнения лыжных гонок. Эстафета с поворотом.	1		
56.	Передвижение на лыжах до 1км. Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Повороты переступанием. Игра «Смелее с горки!». ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.	1		
57.	Передвижение на лыжах до 1км. Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. ОРУ на развитие выносливости.	1		
58.	Передвижение на лыжах до 1км. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках Посадка лыжника. Спуск и торможение плугом. Эстафета со спуском. ОРУ на развитие координации.	1		
59.	Передвижение на лыжах до 1км. Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Повороты переступанием. Игра «Смелее с горки!». ОРУ на развитие координации.	1		

60.	Передвижение на лыжах до 1км. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках Посадка лыжника. Спуск и торможение плугом. Эстафета со спуском. ОРУ на развитие выносливости.	1		
61.	Инструктаж ТБ во время проведения занятий по подвижным и спортивным играм. Волейбол: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1		
62.	Волейбол: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Подбрасывание мяча. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1		
63.	Волейбол: Передвижения в стойке. Подбрасывание мяча. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1		
64.	Волейбол: Передвижения в стойке. Прием и передача мяча. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1		
65.	Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1		
66.	Волейбол: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1		
67.	Волейбол: Передвижения в стойке. Подача мяча. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Неудобный бросок».	1		
68.	Волейбол: Подача мяча Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра «Неудобный бросок».	1		
69.	Волейбол: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.	1		
70.	Волейбол: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1		
71.	Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Эстафеты с элементами волейбола.	1		
72.	Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху вперед. Передвижения в стойке. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1		
73.	Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Подвижная игры разных народов «Продаем горшки».	1		
74.	Волейбол: Передвижения в стойке. Прием и передача мяча. Подвижная игры разных народов «Русская лапта».	1		
75.	Волейбол: Подача мяча Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Эстафеты с элементами волейбола.	1		

76.	Волейбол: Поддача мяча Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игры разных народов «Русская лапта».	1		
77.	Волейбол: Поддача мяча Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Эстафеты с элементами волейбола.	1		
78.	Инструктаж ТБ во время проведения занятий по плаванию. История возникновения плавания. <u>Имитация техники плавания</u> . Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение ОРУ на развитие выносливости.	1		
79.	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических. <u>Имитация техники плавания</u> . Подводящие упражнения: Упражнения на согласование работы рук и ног. ОРУ на развитие выносливости.	1		
80.	Инструктаж ТБ во время проведения занятий по подвижным и спортивным играм. Футбол: История развития футбола. Стойка игрока. Передвижение игрока, удары по неподвижному мячу. Правила игры. Подвижная игра на материале футбола «Передача мячей по кругу».	1		
81.	Футбол: Передвижение игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Подвижная игра на материале футбола «Передай пас».	1		
82.	Футбол: Передвижение игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра на материале футбола «Точно в цель».	1		
83.	Футбол: Ведение мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра на материале футбола «Передай пас».	1		
84.	Футбол: Ведение мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра на материале футбола «Светофор».	1		
85.	Футбол: Передвижение игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра на материале футбола «Обманный мяч».	1		
86.	Футбол: Удары по мячу. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафеты с элементами футбола.	1		
87.	Футбол: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Подвижная игра «Бросок ногой».	1		
88.	Футбол: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Игра в мини-футбол. Подвижная игра «Футбольный бильярд»	1		
89.	Футбол: Удары по мячу. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Тест: наклон вперед из положения сидя. Эстафеты с элементами футбола.	1		

90.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега в 4—5 шагов. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игра «Пятнашки». ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1		
91.	Прыжок в высоту с разбега в 4—5 шагов. Беговые упражнения: челночный бег. Игра «К своим флажкам». ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1		
92.	Прыжок в высоту с разбега в 4—5 шагов. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег.	1		
93.	Тест: прыжки в длину с места. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ на развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см). Челночный бег.	1		
94.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег.	1		
95.	Ходьба с преодолением препятствий. Разновидности ходьбы. Тест: бег на 30м. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег.	1		
96.	Бег до 1000м. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег.	1		
97.	Тест: бег на 1000м. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег 10*3м.	1		
98.	Тест: подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка»: Эстафеты. Челночный бег.	1		
99.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка»: Эстафеты. Челночный бег.	1		

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	Факт
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест, подбор одежды, обуви и инвентаря. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». ОРУ на развитие быстроты.	1		
2	Беговые упражнения: челночный бег 10х3м. Бег с ускорением (30м). Ходьба по разметкам. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья	1		

	человека. Игра «К своим флажкам». ОРУ на развитие быстроты.			
3	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». Челночный бег 10х3м на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО и его возрастные ступени). ОРУ на развитие координации.	1		
4	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Игра «Два мороза». Разновидности ходьбы. Тест: бег на 30м. Бег на средние дистанции. ОРУ на развитие выносливости.	1		
5	Беговые упражнения: из различных исходных положений. Бег на60. Игра «Вызов номеров». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения метания, беговых и прыжковых испытаний. ОРУ на развитие выносливости.	1		
6	Беговые упражнения: Бег 60 на результат. Бег с прыжками и с ускорением, с изменяющимися направлением движения. Прыжок в длину с места. Бег на средние дистанции. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. ОРУ на развитие силовых способностей.	1		
7	Тест: прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в длину с разбега в 3—5 шагов. Прыжки с поворотом на 180°. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. ОРУ на развитие силовых способностей.	1		
8	Спрыгивание и запрыгивание с высоты (до 40 см). Игра «Лисы и куры». Эстафеты. ОРУ на развитие силовых способностей.	1		
9	Беговые упражнения: Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 4—5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Точный расчет». ОРУ на развитие координации.	1		
10	Беговые упражнения: Тест: бег на 1000м. Броски: большого мяча (1кг) на дальность с разными способами. Эстафеты. Подвижная игра «Метко в цель». ОРУ на развитие силовых способностей.	1		
11	Беговые упражнения: Тест: подтягивание на перекладине. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ на развитие силовых способностей.	1		
12	Инструктаж ТБ во время проведения занятий по подвижным и спортивным играм. Баскетбол: стойки и передвижения игрока без мяча; ведение мяча на месте. Тест: наклон вперед из положения сидя. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
13	Баскетбол: стойки и передвижения игрока без мяча; ведение мяча на месте и в движении. Связь физической культуры с	1		

	трудоу и военной деятельностью. Тест: прыжки через скакалку 1 мин. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». ОРУ на развитие координации.			
14	Баскетбол: стойки и передвижения игрока с мячом; ведение мяча на месте и в движении. Составление режима дня. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». ОРУ на развитие координации.	1		
15	Баскетбол: оценивание техники стойки и передвижения игрока с мячом; ведение мяча на месте и в движении. История развития физической культуры и первых соревнований. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
16	Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Подвижная игра «Мяч водящему». ОРУ на развитие координации.	1		
17	Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Мяч водящему». ОРУ на развитие координации.	1		
18	Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Мяч водящему». ОРУ на развитие координации.	1		
19	Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах на месте. Подвижная игра «Попади в мяч». Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1		
20	Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах на месте. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
21	Баскетбол: Оценивание техники ловли и передачи мяча в движении. Броски в кольцо. Эстафеты с мячами. ОРУ на развитие координации.	1		
22	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Оценивание техники броски в кольцо. Эстафеты с мячами. ОРУ на развитие координации.	1		
23	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину». ОРУ на развитие координации.	1		
24	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину». ОРУ на развитие координации.	1		
25	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину». ОРУ на развитие координации.	1		
26	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину». ОРУ на развитие координации.	1		
27	Баскетбол: ведение мяча бегом. Броски в щит, мишень, обруч. Подвижная игра «Попади в обруч». ОРУ на развитие координации.	1		

28	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Эстафеты с мячами. ОРУ на развитие координации.	1		
29	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину». ОРУ на развитие координации.	1		
30	Инструктаж по ТБ гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: Группировка; перекаты в группировке. Организующие команды и приемы: основная стойка; построение в колонну по одному и шеренгу. ОРУ на развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1		
31	Акробатические упражнения: Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Фигуры». Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1		
32	Акробатические упражнения: Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1		
33	Акробатические комбинации: Мост из положения лежа на спине, опустится в исходное положение, поворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).	1		
34	Акробатические комбинации: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. ОРУ на развитие гибкости: выпады и полупагаты на месте.	1		
35	Акробатические комбинации: Оценивание техники: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Строевые действия в шеренге и колонне; ОРУ на развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.	1		
36	Тест: поднимание туловища за 1 мин. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Строевые действия в шеренге и колонне; ОРУ	1		

	на развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя). Подвижная игра «Светофор».			
37	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке. ОРУ на развитие координации: жонглирование малыми предметами. Игра «Змейка».	1		
38	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой. ОРУ на формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку. Игра «Слушай сигнал».	1		
39	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. ОРУ на развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1		
40	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. ОРУ на развитие гибкости. Игра «Слушай сигнал».	1		
41	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1		
42	Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1		
43	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Русский медленный шаг. ИИПозиции ног. ОРУ на развитие силовых способностей. Игра «Иголочка и ниточка».	1		
44	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Шаги галопа и польки в парах. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. ОРУ в движении. Игра «Иголочка и ниточка».	1		
45	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?».	1		

46	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Элементы народных танцев.	1		
47	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 движении. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	1		
48	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжные гонки: Передвижение на лыжах: ступающий шаг. Значение занятий лыжами для укрепления и закаливания. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.	1		
49	Передвижение на лыжах: ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Эстафеты на лыжах без палок. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.	1		
50	Передвижение на лыжах: ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Строевые упражнения	1		
51	Передвижение на лыжах: Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 500 м. Строевые упражнения. Эстафеты на лыжах без палок.	1		
52	Передвижение на лыжах: Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 500 м. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Эстафета без лыжных палок.	1		
53	Передвижение на лыжах: Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 800 м. Подъемы и спуски под уклон, торможение. Игра «Смелее с горки!». ОРУ на развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.	1		
54	Передвижение на лыжах: Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. ОРУ на развитие координации.	1		
55	Передвижение на лыжах до 1км. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения лыжных гонок. Эстафета с поворотом	1		
56	Передвижение на лыжах до 1км. Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Повороты переступанием. Игра «Смелее с горки!». ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.	1		
57	Передвижение на лыжах до 1км. Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Разгибание	1		

	толчковой ноги в скользящем шаге. ОРУ на развитие выносливости.			
58	Передвижение на лыжах до 1км. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках Посадка лыжника. Спуск и торможение плугом. Эстафета со спуском. ОРУ на развитие координации.	1		
59	Передвижение на лыжах до 1км. Оценить технику подъёма «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Повороты переступанием. Игра «Смелее с горки!». ОРУ на развитие координации.	1		
60	Передвижение на лыжах до 1км Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Посадка лыжника. Спуск и торможение плугом. Эстафета со спуском. ОРУ на развитие выносливости.	1		
61	Передвижение на лыжах до 1.5км. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Оценить технику поворотов переступанием. Игра «Смелее с горки!». ОРУ на развитие выносливости.	1		
62	Передвижение на лыжах до 1.5км. Оценивание техники спуска в стойке устойчивости с палками в руках. Посадка лыжника. Торможение плугом. Эстафета со спуском. ОРУ на развитие координации.	1		
63	Передвижение на лыжах до 1км на результат. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Посадка лыжника. Спуск и торможение плугом. Эстафета со спуском. ОРУ на развитие выносливости.	1		
64	Инструктаж ТБ во время проведения занятий по подвижным и спортивным играм. Волейбол: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1		
65	Волейбол: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Подбрасывание мяча. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1		
66	Волейбол: Передвижения в стойке. Подбрасывание мяча. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1		
67	Волейбол: Передвижения в стойке. Прием и передача мяча. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1		
68	Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1		
69	Волейбол: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1		
70	Волейбол: Передвижения в стойке. Поддача мяча. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Неудобный бросок».	1		
71	Волейбол: Поддача мяча Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра «Неудобный бросок».	1		

72	Волейбол: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.	1		
73	Волейбол: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1		
74	Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Эстафеты с элементами волейбола.	1		
75	Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху вперед. Передвижения в стойке. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1		
76	Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Подвижная игры разных народов «Продаем горшки».	1		
77	Волейбол: Передвижения в стойке. Прием и передача мяча. Подвижная игры разных народов «Русская лапта».	1		
78	Волейбол: Поддача мяча Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Эстафеты с элементами волейбола.	1		
79	Волейбол: Поддача мяча Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игры разных народов «Русская лапта».	1		
80	Волейбол: Поддача мяча Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Эстафеты с элементами волейбола.	1		
81	Инструктаж ТБ во время проведения занятий по плаванию. История возникновения плавания. <u>Имитация техники плавания</u> . Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение ОРУ на развитие выносливости.	1		
82	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических. <u>Имитация техники плавания</u> . Подводящие упражнения: Упражнения на согласование работы рук и ног. ОРУ на развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.	1		
83	Инструктаж ТБ во время проведения занятий по подвижным и спортивным играм. Футбол: История развития футбола. Стойка игрока. Передвижение игрока, удары по неподвижному мячу. Правила игры. Подвижная игра на материале футбола «Передача мячей по кругу».	1		
84	Футбол: Передвижение игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Подвижная игра на материале футбола «Передай пас».	1		

85	Футбол: Передвижение игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра на материале футбола «Точно в цель».	1		
86	Футбол: Ведение мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра на материале футбола «Передай пас».	1		
87	Футбол: Ведение мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра на материале футбола «Светофор».	1		
88	Футбол: Передвижение игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра на материале футбола «Обманный мяч».	1		
89	Футбол: Удары по мячу. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафеты с элементами футбола.	1		
90	Футбол: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Подвижная игра «Бросок ногой».	1		
91	Футбол: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Игра в мини-футбол. Подвижная игра «Футбольный бильярд»	1		
92	Футбол: Удары по мячу. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Тест: наклон вперед из положения сидя. Эстафеты с элементами футбола.	1		
93	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега в 4—5 шагов. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игра «Пятнашки». ОРУ на развитие быстроты: челночный бег.	1		
94	Прыжок в высоту с разбега в 4—5 шагов. Беговые упражнения: челночный бег. Игра «К своим флажкам». ОРУ на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	1		
95	Прыжок в высоту с разбега в 4—5 шагов. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег.	1		
96	Тест: прыжки в длину с места. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1		
97	Бег с ускорением (30 м). Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Команда быстроногих». ОРУ на развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1		

98	Ходьба с преодолением препятствий. Разновидности ходьбы. Тест: бег на 30м. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег.	1		
99	Бег до 1000м. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег.	1		
100	Тест: бег на 1000м. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег 10*3м.	1		
101	Тест: подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка»: Эстафеты. Челночный бег.	1		
102	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка»: Эстафеты. Челночный бег.	1		
103	Подвижные игры на воздухе	1		
104	Подвижные игры на воздухе	1		
105	Подвижные игры на воздухе	1		

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	Факт
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест, подбор одежды, обуви и инвентаря. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ на развитие быстроты.	1		
2	Беговые упражнения: челночный бег 10х3м. Бег с ускорением (30м). Ходьба по разметкам. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Игра «К своим флажкам». ОРУ на развитие быстроты.	1		
3	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». Челночный бег 10х3м на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО и его возрастные ступени). ОРУ на развитие координации.	1		
4	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Игра «Два мороза». Разновидности ходьбы. Тест: бег на 30м. Бег на средние дистанции. ОРУ на развитие выносливости.	1		
5	Беговые упражнения: из различных исходных положений. Бег 60 на результат. Игра «Вызов номеров». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: ознакомление с техникой выполнения метания, беговых и прыжковых испытаний. ОРУ на развитие выносливости.	1		
6	Беговые упражнения: с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжок в длину с места. Бег на средние дистанции. Игра «Прыгающие	1		

	воробушки». Эстафеты. ОРУ на развитие силовых способностей.			
7	Тест: прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в длину с разбега в 3—5 шагов. Прыжки с поворотом на 180°. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. ОРУ на развитие силовых способностей.	1		
8	Спрыгивание и запрыгивание с высоты (до 40 см). Игра «Лисы и куры». Эстафеты. ОРУ на развитие силовых способностей.	1		
9	Беговые упражнения: Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4—5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Точный расчет». ОРУ на развитие координации.	1		
10	Беговые упражнения: Тест: бег на 1000м. Броски: большого мяча (1кг) на дальность с разными способами. Эстафеты. Подвижная игра «Метко в цель». ОРУ на развитие силовых способностей.	1		
11	Беговые упражнения: Тест: подтягивание на перекладине. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ на развитие силовых способностей.	1		
12	Инструктаж ТБ во время проведения занятий по подвижным и спортивным играм. Баскетбол: стойки и передвижения игрока без мяча; ведение мяча на месте. Тест: наклон вперед из положения сидя. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
13	Баскетбол: стойки и передвижения игрока без мяча; ведение мяча на месте и в движении. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Тест: прыжки через скакалку 1 мин. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». ОРУ на развитие координации.	1		
14	Баскетбол: стойки и передвижения игрока с мячом; ведение мяча на месте и в движении. Составление режима дня. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». ОРУ на развитие координации.	1		
15	Баскетбол: оценивание техники стойки и передвижения игрока с мячом; ведение мяча на месте и в движении. История развития физической культуры и первых соревнований. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
16	Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Подвижная игра «Мяч водящему». ОРУ на развитие координации.	1		
17	Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Мяч водящему». ОРУ на развитие координации.	1		
18	Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Мяч водящему». ОРУ на развитие координации.	1		
19	Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах на месте.	1		

	Подвижная игра «Попади в мяч». Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).			
20	Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах на месте. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
21	Баскетбол: Оценивание техники ловли и передачи мяча в движении. Броски в кольцо. Эстафеты с мячами. ОРУ на развитие координации.	1		
22	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Оценивание техники броски в кольцо. Эстафеты с мячами. ОРУ на развитие координации.	1		
23	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину». ОРУ на развитие координации.	1		
24	Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах на месте. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
25	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину». ОРУ на развитие координации.	1		
26	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину». ОРУ на развитие координации.	1		
27	Баскетбол: ведение мяча бегом. Броски в щит, мишень, обруч. Подвижная игра «Попади в обруч». ОРУ на развитие координации.	1		
28	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Эстафеты с мячами. ОРУ на развитие координации.	1		
29	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину». ОРУ на развитие координации.	1		
30	Инструктаж по ТБ гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: Группировка; перекаты в группировке. Организующие команды и приемы: основная стойка; построение в колонну по одному и шеренгу. ОРУ на развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1		
31	Акробатические упражнения: Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Фигуры». Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1		
32	Акробатические упражнения: Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки,	1		

	физкультминутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.			
33	Акробатические комбинации: Мост из положения лежа на спине, опустится в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ на развитие силовых способностей.	1		
34	Акробатические комбинации: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. ОРУ на развитие гибкости: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.	1		
35	Акробатические комбинации: Оценивание техники: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Строевые действия в шеренге и колонне; ОРУ на развитие координации: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.	1		
36	Тест: поднимание туловища за 1 мин. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Строевые действия в шеренге и колонне; ОРУ на развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Подвижная игра «Светофор».	1		
37	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке. ОРУ на развитие координации: преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Игра «Змейка».	1		
38	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой. ОРУ на формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба). Игра «Слушай сигнал».	1		
39	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. ОРУ на развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической	1		

	стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).			
40	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. ОРУ на развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Игра «Слушай сигнал».	1		
41	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1		
42	Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1		
43	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Русский медленный шаг. I и II позиции ног. ОРУ на развитие силовых способностей: переноска партнёра в парах. Игра «Иголочка и ниточка».	1		
44	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Шаги галопа и польки в парах. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. ОРУ в движении. Игра «Иголочка и ниточка».	1		
45	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?».	1		
46	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Элементы народных танцев.	1		
47	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 движении. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	1		
48	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах: ступающий шаг. Значение занятий лыжами для укрепления и закаливания. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.	1		
49	Передвижение на лыжах: ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Эстафеты на лыжах без палок. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.	1		

50	Передвижение на лыжах: ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Строевые упражнения	1		
51	Передвижение на лыжах: Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 500 м. Строевые упражнения. Эстафеты на лыжах без палок.	1		
52	Передвижение на лыжах: Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 500 м. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Эстафета без лыжных палок.	1		
53	Передвижение на лыжах: Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 800 м. Подъемы и спуски под уклон, торможение. Игра «Смелее с горки!». ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1		
54	Передвижение на лыжах: Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. ОРУ на развитие координации.	1		
55	Передвижение на лыжах до 1км. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения лыжных гонок. Эстафета с поворотом	1		
56	Передвижение на лыжах до 1км. Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Повороты переступанием. Игра «Смелее с горки!». ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1		
57	Передвижение на лыжах до 1км на результат. Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. ОРУ на развитие выносливости.	1		
58	Передвижение на лыжах до 1км Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Посадка лыжника. Оценивание техники спуска и торможения плугом. Эстафета со спуском. ОРУ на развитие координации.	1		
59	Передвижение на лыжах до 1км. Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Повороты переступанием. Игра «Смелее с горки!». ОРУ на развитие координации.	1		
60	Оценить техники попеременного двухшажного хода. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Посадка лыжника. Спуск и торможение плугом. Эстафета со спуском. ОРУ на развитие выносливости.	1		
61	Передвижение на лыжах до 1.5км. Оценить технику одновременного бесшажного хода. Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Повороты	1		

	переступанием. Игра «Смелее с горки!». ОРУ на развитие выносливости.			
62	Передвижение на лыжах до 1.5км. Оценивание техники спуска в стойке устойчивости с палками в руках. Посадка лыжника. Торможение плугом. Эстафета со спуском. ОРУ на развитие координации.	1		
63	Передвижение на лыжах до 1км на результат. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Посадка лыжника. Спуск и торможение плугом. Эстафета со спуском. ОРУ на развитие выносливости.	1		
64	Инструктаж ТБ во время проведения занятий по подвижным и спортивным играм. Волейбол: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1		
65	Волейбол: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Подбрасывание мяча. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1		
66	Волейбол: Передвижения в стойке. Подбрасывание мяча. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1		
67	Волейбол: Передвижения в стойке. Прием и передача мяча. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1		
68	Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1		
69	Волейбол: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1		
70	Волейбол: Передвижения в стойке. Подача мяча. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Неудобный бросок»	1		
71	Волейбол: Подача мяча Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра «Неудобный бросок»	1		
72	Волейбол: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.	1		
73	Волейбол: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1		
74	Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Эстафеты с элементами волейбола.	1		
75	Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху вперед. Передвижения в стойке. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1		
76	Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Подвижная игры разных народов «Продаем горшки».	1		

77	Волейбол: Передвижения в стойке. Прием и передача мяча. Подвижная игры разных народов «Русская лапта».	1		
78	Волейбол: Поддача мяча Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Эстафеты с элементами волейбола.	1		
79	Волейбол: Поддача мяча Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игры разных народов «Русская лапта».	1		
80	Волейбол: Поддача мяча. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Эстафеты с элементами волейбола.	1		
81	Инструктаж ТБ во время проведения занятий по плаванию. История возникновения плавания. <u>Имитация техники плавания</u> . Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение ОРУ на развитие выносливости.	1		
82	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических. <u>Имитация техники плавания</u> . Подводящие упражнения: Упражнения на согласование работы рук и ног. ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания.	1		
83	Инструктаж ТБ во время проведения занятий по подвижным и спортивным играм. Футбол: История развития футбола. Стойка игрока. Передвижение игрока, удары по неподвижному мячу. Правила игры. Подвижная игра на материале футбола «Передача мячей по кругу».	1		
84	Футбол: Передвижение игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Подвижная игра на материале футбола «Передай пас».	1		
85	Футбол: Передвижение игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра на материале футбола «Точно в цель».	1		
86	Футбол: Ведение мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра на материале футбола «Передай пас».	1		
87	Футбол: Ведение мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра на материале футбола «Светофор».	1		
88	Футбол: Передвижение игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра на материале футбола «Обманный мяч».	1		
89	Футбол: Удары по мячу. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафеты с элементами футбола.	1		
90	Футбол: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Подвижная игра «Бросок ногой».	1		

91	Футбол: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Игра в мини-футбол. Подвижная игра «Футбольный бильярд»	1		
92	Футбол: Удары по мячу. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Тест: наклон вперед из положения сидя. Эстафеты с элементами футбола.	1		
93	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега в 4—5 шагов. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игра «Пятнашки». ОРУ на развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе.	1		
94	Прыжок в высоту с разбега в 4—5 шагов. Беговые упражнения: челночный бег. Игра «К своим флажкам». ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	1		
95	Прыжок в высоту с разбега в 4—5 шагов. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ на развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег.	1		
96	Тест: прыжки в длину с места. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстрыногих». ОРУ на развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1		
97	Бег с ускорением (30 м). Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Команда быстрыногих». ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Челночный бег.	1		
98	Ходьба с преодолением препятствий. Разновидности ходьбы. Тест: бег на 30м. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег.	1		
99	Бег до 1000м. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег.	1		
100	Тест: бег на 1000м. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег 10*3м.	1		
101	Тест: подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка»: Эстафеты. Челночный бег.	1		
102	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка»: Эстафеты. Челночный бег.	1		
103	Подвижные игры на воздухе	1		
104	Подвижные игры на воздухе	1		
105	Подвижные игры на воздухе	1		

