

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Татарско-Бурнашевская средняя общеобразовательная школа»
Верхнеуслонского муниципального района
Республики Татарстан

«Согласовано»
Руководитель МО
Богданов А.А.
Протокол № 1 от
«24» 08 2021г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР
Бочкова М.Н.
«01» 08 2021г.

«Утверждено»
Директор
МБОУ «Татарско-
Бурнашевская СОШ»
Никифоров С.М.
Протокол № 64 от
«05» 08 2021г.



Татарско-Бурнашевская
средняя общеобразовательная
школа муниципального района
Верхнеуслонский район
Республики Татарстан
ИНН 1615004082

Рабочая программа

По предмету «Физическая культура»
Класс: 1 – 4
на 2021-2025 уч. год

Халиуллин Айнур Анварович

Количество часов по программе 414

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 4 от
«28» 08 2021г.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Рабочая программа учебного курса по физической культуре составлена на основе примерной программы основного и среднего общего образования в 1-4 классах автора Матвеева А.П.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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).

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.

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.

1 класс

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

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

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,
- организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья,
- физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

2 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:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее 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 ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся научатся :

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

3 класс

Личностные результаты.

- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающегося
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты.

- 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
- Определение общей цели и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями

Предметные результаты.

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и тд.)
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок и показателями развития основных физических качеств.

Учащиеся должны знать:

- Об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта
- О способах и особенностях движений, передвижений
- О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем
- О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки
- О причинах травматизма на занятиях физической культуры

Учащиеся должны:

- Знать правила техники безопасности по основным разделам программы (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры на основе баскетбола)
- Выполнять комплексы на развитие координации, гибкости, силы, скорости
- Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать 30, 60м, знать понятия: «дистанция», «старт», «финиш», «эстафета»
- Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги, прыгать в длину с места и с разбега
- Уметь правильно выполнять основные движения в метаниях различными способами, метать мяч в цель и в даль
- Уметь правильно выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
- Уметь выполнять висы и подтягивания в висе, висы и упоры
- Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
- Уметь бегать в равномерном темпе и чередовать ходьбу с бегом
- Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
- Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
- Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

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 включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее 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 ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

Учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

II. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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 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 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.

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.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию 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 расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и 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.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением 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

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.

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

1 класс

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по лестнице разным способом. Упражнения на гимнастической скамейке (рейке). Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

3 класс

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

4 класс

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры.

Футбол. Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча змейкой. Ведение мяча с ударом по мячу. Футбол без правил.

Баскетбол.

Волейбол на основе пионербола.

III. Тематическое планирование 1 класс -99 часов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	6
1	История физической культуры.	1
2	Особенности физической культуры. Связь с трудовой деятельностью.	1
3	Физическая нагрузка.	1
4	Физическое развитие и физические качества	1
5	Физическое совершенствование.	1
6	Закаливание	1
	Лёгкая атлетика	8
7	Основные движения ходьбы и бега.	1
8	Бег с ускорением 30, 60 м.(Зачет)	1
9	Основные движения в прыжках. Прыжок с места.(Зачет)	1
10	Техника прыжка с поворотом, в длину.	1
11	Техника прыжка с высоты	1
12	Основные движения в метании	1
13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м.	1
14	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м.(Зачет)	1
	Кроссовая подготовка	6
15	Бег по пересеченной местности.	1
16	Преодоление препятствий	1
17	Преодоление малых препятствий.	1
18	Беговые упражнения для развития выносливости	1
19	Игры на выносливость	1
20	Упражнения для развития скоростных качеств. Кросс 1 км. (Зачет)	1
	Футбол	6
21	Удар по неподвижному и катящему мячу	1
22	Удар по неподвижному и катящему мячу	1
23	Остановка мяча	1
24	Остановка мяча	1
25	Ведение мяча	1
26	Подвижные игры для развития игры в футбол.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола	9

27	История возникновения игры в баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	1
28	Ловля и передача мяча в движении	1
29	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
30	Броски от груди	1
31	Броски от груди	1
32	Ведение по прямой	1
33	Ведение змейкой	1
34	Ведение мяча с изменением направления	1
35	Ведение мяча с изменением направления	1
Проектная деятельность на основе подвижных игр		5
36	Спортивное мероприятие «Муравейник» как вид проектной деятельности.	1
37	Виды эстафет	1
38	Судьи. Участники	1
39	Оформление документации	1
40	Проведение мероприятия «Муравейник»	1
Лыжная подготовка		10
41	Значение занятий на лыжах. Скользящий шаг.	1
42	Попеременный двухшажный ход	1
43	Подъем ступающим шагом.	1
44	Спуск в высокой стойке.	1
45	Спуск в низкой стойке.	1
46	Спуск, подъём.	1
47	Подъем, спуск.	1
48	Подъём, спуск.	1
49	Лыжные гонки 1000 метров (Зачет)	1
50	П/игры со снегом	1
Гимнастика		16
51	Техника безопасности по гимнастике. Перекаты.	1
52	Перекаты и группировка	1
53	Кувырки вперед	1
54	Стойка на лопатках	1
55	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках.	1
56	Мост из положения лёжа на спине	1
57	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1
58	Выполнение комбинации из разученных элементов	1
59	Строевые упражнения. Вис стоя и лежа.	1
60	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	1
61	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1
62	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1
63	Ходьба приставными шагами на рейке.	1
64	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1
65	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
66	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	1
Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола		13
67	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
68	Ловля мяча на месте.	1
69	Передача мяча снизу на месте.	1
70	Эстафеты с мячами.	1

71	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1
72	Ведение мяча на месте.	1
73	Остановка в шаге прыжком	1
74	Передвижения приставными шагами	1
75	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1
76	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1
77	Прямая подача мяча способом снизу	1
78	Подача мяча способом сбоку	1
79	Передача мяча	1
	Футбол	6
80	Удары по мячу.	1
81	Остановка мяча	1
82	Ведение мяча по прямой	1
83	Ведение мяча змейкой	1
84	Ведение мяча с ударом по мячу	1
85	Футбол без правил	1
	Кроссовая подготовка	9
86	Равномерный бег	1
87	Чередование ходьбы, бега	1
88	Эстафетные игры с бегом	1
89	Упражнения для развития выносливости.	1
90	Упражнения для развития выносливости.	1
91	Подвижные игры для развития скорости, выносливости	1
92	Упражнения для развития скорости.	1
93	Бег по пересеченной местности	1
94	Кросс 1 км. (зачет)	1
	Лёгкая атлетика	5
95	Различные виды ходьбы.	1
96	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 30/60 м.	1
97	Прыжок 180, в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1
98	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1
99	Подведение итогов. Игры по желанию.	1

2 класс – 105 часа

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре		6
1	Физическая культура и её история.	1
2	Особенности физической культуры разных народов. Связь с трудовой деятельностью.	1
3	Измерение физической нагрузки.	1
4	Физическое развитие и физические качества	1
5	Оказание первой помощи при лёгких травмах.	1
6	Закаливание	1
Лёгкая атлетика		8
7	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1

	Основные движения ходьбы и бега.	
8	Бег с ускорением 30, 60 м.	1
9	Основные движения в прыжках. Прыжок с места..	1
10	Техника прыжка с поворотом, в длину.	1
11	Техника прыжка с высоты	1
12	Основные движения в метании	1
13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	1
14	Метание на дальность .	1
	Кроссовая подготовка	6
15	Бег по пересеченной местности.	1
16	Преодоление препятствий	1
17	Преодоление малых препятствий.	1
18	Беговые упражнения для развития выносливости	1
19	Игры на выносливость. Тестирование по легкой атлетике, кроссовой подготовке..	1
20	Упражнения для развития скоростных качеств. Кросс 1 км.	1
	Футбол	6
21	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. История футбола.	1
22	Удар по катящему и неподвижному мячу.	1
23	Остановка мяча	1
24	Остановка мяча	1
25	Ведение мяча	1
26	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола	9
27	История возникновения игры в баскетбол.	1
28	Ловля и передача мяча на месте	1
29	Ловля и передача мяча в движении	1
30	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
31	Броски от груди с места	1
32	Ведение по прямой	1
33	Ведение змейкой	1
34	Ведение мяча с изменением направления	1
35	Тестирование по баскетболу. – броска по кольцу, ведения.	1
	Проектная деятельность на основе подвижных игр и веселых стартов	
36	Веселые старты как вид проектной деятельности	1
37	Виды эстафет и их судейство	1
38	Распределение на судей и участников	1
39	Заполнение заявки и оформление афиши	1
40	Проведение «Веселых стартов»	1
	Лыжная подготовка	10
41	Техника безопасности на уроках по лыжам. Значение занятий на лыжах.	1
42	Скольльзящий шаг.	1
43	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
44	Попеременный двухшажный ход	1
45	Подъем ступающим шагом.	1
46	Одновременный безшажный ход	1
47	Одновременный одношажный ход	1
48	Спуск в высокой стойке. Подъем	1
49	Спуск в низкой стойке. Подъем	1
50	Лыжные гонки эстафеты. Прохождение дистанции 1000 метров	1

Гимнастика		16
51	Техника безопасности по гимнастике.	1
52	Кувырок вперёд, назад	1
53	Мост.	1
54	Мост с помощью и без помощи	1
55	Кувырок назад	1
56	Перекаты	1
57	Стойка на лопатках	1
58	Выполнение комбинации из разученных элементов	1
59	Выполнение комбинации из разученных элементов..	1
60	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	1
61	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	1
62	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1
63	Вис прогнувшись. Подтягивание в висе. Зачёт.	1
64	Лаз по лестнице разным способом.	1
65	Перелезание через препятствие.	1
66	Упражнения в равновесии.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола	13
67	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
68	Ловля мяча на месте.	1
69	Передача мяча снизу на месте.	1
70	Эстафеты с мячами.	1
71	Ведение мяча на месте.	1
72	Ведение мяча змейкой.	1
73	Передвижения приставными шагами	1
74	История волейбола, пионербола.	1
75	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1
76	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1
77	Прямая подача мяча способом снизу	1
78	Подача мяча способом сбоку	1
79	Передача мяча. Теоретическое тестирование по баскетболу, волейболу	1
	Футбол	6
80	Удары по мячу.	1
81	Остановка мяча	1
82	Ведение мяча по прямой	1
83	Ведение мяча змейкой	1
84	Ведение мяча с ударом по мячу	1
85	Футбол без правил.	1
	Кроссовая подготовка	9
86	Бег по пересеченной местности.	1
87	Бег в равномерном темпе	1
88	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	1
89	Развитие выносливости	1
90	Упражнения для развития выносливости.	1
91	Развитие выносливости в беге	1
92	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	1
93	Беговые упражнения на выносливость	1
94	Кросс 1 км..	1
	Лёгкая атлетика	11
95	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1
96	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 30/60 м..	1
97	Техника прыжка в длину	1

98	Техника прыжка в высоту	1
99	Метание малого мяча в цель (2*2) с 4-5 метров. ОРУ.	1
100	Броски набивного мяча из разных положений.	1
101	Прыжки в длину с места, с разбега. Метание.	1
102	Итоговое теоретическое тестирование по физической культуре.	1
103	Бег с ускорением 30, 60 м.	1
104	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	1
105	Техника прыжка в высоту	1

3 класс – 105 часа

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	6
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Физическая культура.	1
2	Олимпиада и олимпийское движение.	1
3	Измерение физической нагрузки.	1
4	Физическое развитие и физические качества	1
5	Оказание первой помощи при лёгких травмах.	1
6	Закаливание	1
	Лёгкая атлетика	8
7	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Основные движения ходьбы и бега.	1
8	Бег с ускорением 30, 60 м..	1
9	Основные движения в прыжках. Прыжок с места..	1
10	Техника прыжка с поворотом, в длину.	1
11	Техника прыжка с высоты	1
12	Основные движения в метании	1
13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	1
14	Метание на дальность.	1
	Кроссовая подготовка	6
15	Бег по пересеченной местности.	1
16	Преодоление препятствий	1
17	Преодоление малых препятствий.	1
18	Беговые упражнения для развития выносливости	1
19	Игры на выносливость. Теоретическое тестирование по легкой атлетике, кроссовой подготовке..	1
20	Упражнения для развития скоростных качеств. Кросс 1 км.	1
	Футбол	6
21	Техника безопасности на уроках по спортивным играм .История футбола.	1
22	Удар по катящему и неподвижному мячу.	1
23	Остановка мяча	1
24	Остановка мяча	1
25	Ведение мяча	1
26	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола	9

27	История возникновения игры в баскетбол.	1
28	Ловля и передача мяча на месте	1
29	Ловля и передача мяча в движении	1
30	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
31	Броски от груди с места	1
32	Ведение по прямой	1
33	Ведение змейкой	1
34	Ведение мяча с изменением направления	1
35	Теоретическое тестирование по баскетболу, волейболу. – броска по кольцу, ведения.	1
	Проектная деятельность на основе подвижных игр и веселых стартов	5
36	Веселые старты как вид проектной деятельности	1
37	Виды эстафет и их судейство	1
38	Распределение на судей и участников	1
39	Заполнение заявки и оформление афиши	1
40	Проведение «Веселых стартов»	1
	Лыжная подготовка	10
41	Техника безопасности на уроках по лыжам. Значение занятий на лыжах.	1
42	Попеременный двухшажный ход	1
43	Подъем ступающим шагом.	1
44	Спуск в высокой стойке.	1
45	Спуск в низкой стойке.	1
46	Спуск, подъём..	1
47	Одновременный безшажный ход	1
48	Одновременный одношажный ход	1
49	Одновременный двухшажный ход	1
50	Лыжные гонки 1000 м..	1
	Гимнастика	16
51	Техника безопасности по гимнастике.	1
52	Кувырок вперед, назад	1
53	Мост.	1
54	Мост с помощью и без помощи	1
55	Кувырок назад	1
56	Перекаты	1
57	Стойка на лопатках	1
58	Выполнение комбинации из разученных элементов	1
59	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1
60	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	1
61	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	1
62	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1
63	Вис прогнувшись. Подтягивание в висе. Зачёт.	1
64	Лаз по лестнице разным способом.	1
65	Перелезание через препятствие.	1
66	Упражнения в равновесии.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола	13
67	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
68	Ловля мяча на месте.	1
69	Передача мяча снизу на месте.	1
70	Эстафеты с мячами.	1
71	Ведение мяча на месте.	1
72	Ведение мяча змейкой.	1
73	Передвижения приставными шагами	1
74	История волейбола, пионербола.	1

75	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1
76	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1
77	Прямая подача мяча способом снизу	1
78	Подача мяча способом сбоку	1
79	Передача мяча	1
	Футбол	6
80	Удары по мячу.	1
81	Остановка мяча	1
82	Ведение мяча по прямой	1
83	Ведение мяча змейкой	1
84	Ведение мяча с ударом по мячу	1
85	Футбол без правил.	1
	Кроссовая подготовка	9
86	Бег по пересеченной местности.	1
87	Бег в равномерном темпе	1
88	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	1
89	Развитие выносливости	1
90	Упражнения для развития выносливости.	1
91	Развитие выносливости в беге	1
92	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	1
93	Беговые упражнения на выносливость	1
94	Кросс 1 км.	1
	Лёгкая атлетика	11
95	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1
96	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 30/60 м.	1
97	Техника прыжка в длину	1
98	Техника прыжка в высоту	1
99	Метание малого мяча в цель (2*2) с 4-5 метров. ОРУ.	1
100	Броски набивного мяча из разных положений.	1
101	Прыжка в длину с места, с разбега. Метание.	1
102	Итоговое теоретическое тестирование по физической культуре.	1
103	Бег с ускорением 30, 60 м.	1
104	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	1
105	Техника прыжка в длину	1

4 класс – 105 часа

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	6
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Физическая культура.	1
2	Олимпиада и олимпийское движение.	1
3	Измерение физической нагрузки.	1
4	Физическое развитие и физические качества	1
5	Оказание первой помощи при лёгких травмах.	1
6	Закаливание	1
	Лёгкая атлетика	8
7	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Основные движения ходьбы и бега.	1

8	Бег с ускорением 30, 60 м..	1
9	Основные движения в прыжках. Прыжок с места..	1
10	Техника прыжка с поворотом, в длину.	1
11	Техника прыжка с высоты	1
12	Основные движения в метании	1
13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	1
14	Метание на дальность.	1
	Кроссовая подготовка	6
15	Бег по пересеченной местности.	1
16	Преодоление препятствий	1
17	Преодоление малых препятствий.	1
18	Беговые упражнения для развития выносливости	1
19	Игры на выносливость. Теоретическое тестирование по легкой атлетике, кроссовой подготовке..	1
20	Упражнения для развития скоростных качеств. Кросс 1 км.	1
	Футбол	6
21	Техника безопасности на уроках по спортивным играм .История футбола.	1
22	Удар по катящему и неподвижному мячу.	1
23	Остановка мяча	1
24	Остановка мяча	1
25	Ведение мяча	1
26	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола	9
27	История возникновения игры в баскетбол.	1
28	Ловля и передача мяча на месте	1
29	Ловля и передача мяча в движении	1
30	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
31	Броски от груди с места	1
32	Ведение по прямой	1
33	Ведение змейкой	1
34	Ведение мяча с изменением направления	1
35	Теоретическое тестирование по баскетболу, волейболу.– броска по кольцу, ведения.	1
	Проектная деятельность на основе подвижных игр и веселых стартов	5
36	Веселые старты как вид проектной деятельности	1
37	Виды эстафет и их судейство	1
38	Распределение на судей и участников	1
39	Заполнение заявки и оформление афиши	1
40	Проведение «Веселых стартов»	1
	Лыжная подготовка	10
41	Техника безопасности на уроках по лыжам. Значение занятий на лыжах.	1
42	Попеременный двухшажный ход	1
43	Подъем ступающим шагом.	1
44	Спуск в высокой стойке.	1
45	Спуск в низкой стойке.	1
46	Спуск, подъём..	1
47	Одновременный безшажный ход	1
48	Одновременный одношажный ход	1
49	Одновременный двухшажный ход	1
50	Лыжные гонки 1000 м..	1

	Гимнастика-16 часов	16
51	Техника безопасности по гимнастике.	1
52	Кувырок вперёд, назад	1
53	Мост.	1
54	Мост с помощью и без помощи	1
55	Кувырок назад	1
56	Перекаты	1
57	Стойка на лопатках	1
58	Выполнение комбинации из разученных элементов	1
59	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1
60	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	1
61	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	1
62	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1
63	Вис прогнувшись. Подтягивание в висе. Зачёт.	1
64	Лаз по лестнице разным способом.	1
65	Перелезание через препятствие.	1
66	Упражнения в равновесии.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола	13
67	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
68	Ловля мяча на месте.	1
69	Передача мяча снизу на месте.	1
70	Эстафеты с мячами.	1
71	Ведение мяча на месте.	1
72	Ведение мяча змейкой.	1
73	Передвижения приставными шагами	1
74	История волейбола, пионербола.	1
75	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1
76	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1
77	Прямая подача мяча способом снизу	1
78	Подача мяча способом сбоку	1
79	Передача мяча	1
	Футбол	6
80	Удары по мячу.	1
81	Остановка мяча	1
82	Ведение мяча по прямой	1
83	Ведение мяча змейкой	1
84	Ведение мяча с ударом по мячу	1
85	Футбол без правил.	1
	Кроссовая подготовка	9
86	Бег по пересеченной местности.	1
87	Бег в равномерном темпе	1
88	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	1
89	Развитие выносливости	1
90	Упражнения для развития выносливости.	1
91	Развитие выносливости в беге	1
92	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	1
93	Беговые упражнения на выносливость	1
94	Кросс 1 км.	1
	Лёгкая атлетика-8 часов	8
95	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1
96	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 30/60 м.	1
97	Техника прыжка в длину	1
98	Техника прыжка в высоту	1

99	Метание малого мяча в цель (2*2) с 4-5 метров. ОРУ.	1
100	Броски набивного мяча из разных положений.	1
101	Прыжка в длину с места, с разбега. Метание.	1
102	Итоговое теоретическое тестирование по физической культуре.	1
103	Бег с ускорением 30, 60 м.	1
104	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	1
105	Техника прыжка в длину	1