Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Матюшинская средняя общеобразовательная школа
Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан»

«РАССМОТРЕНА» На заседании ШМО учителей начальных классов Протокол № 1 от «26» 08 2019 г Руководитель ШМО _____/Л.Н.Гузельбаева____	«СОГЛАСОВАНА» С заместителем директора по УР Шарафеев/_____/ «31» 08 2019г	«УТВЕРЖДЕНА» Приказом МБОУ «Матюшинская СОШ» № 51 от 31» 08 2019г Директор школы: Шарафеев И.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 1-4 классов (начальная школа)
уровень: базовый

«ПРИНЯТА»
На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «31» 08 2019 г

2019-2020 учебный год

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

— активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

— характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— обнаружение ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

— общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;

— анализ и объективная оценка результатов собственного труда, писк возможностей и способов их улучшения;

— видение красоты движения, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

— оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

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

— технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длинны и массы тела) развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранений;

- 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;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

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

- объяснение в доступной форме правил (техник) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок исправление их;

- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;

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

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

1 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся 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).

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся 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.

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Обучающийся 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

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

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

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

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

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

Обучающийся получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

выполнять передвижения на лыжах.

2 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся 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).

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся 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.

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Обучающийся 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

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

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

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

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

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

Обучающийся получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

выполнять передвижения на лыжах.

3 класс

Обучающийся 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).

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся 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.

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Обучающийся 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

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

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

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

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

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

Обучающийся получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

выполнять передвижения на лыжах .

4 класс

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).

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

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

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

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

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

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

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

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

выполнять передвижения на лыжах.

III. 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. 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, 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. Организующие команды и приемы. 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 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$_v$ 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание: Подводящие упражнения; вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнение на всплывание,; упражнение на согласование рук и ног.

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 легкой 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.

1 класс

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.

Современное представление о физической культуре.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 1 ступени.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности.

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.Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Подвижные игры (33 ч). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой 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: баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

Гимнастика с элементами акробатики (26 ч.)

упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Лёгкоатлетические упражнения (19 ч)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену и на дальность.

Лыжная подготовка (17 ч)

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;
переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (12 ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена

2 класс

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.

Современное представление о физической культуре.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 1 ступени.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

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.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре 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 основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; 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 легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени.

Основы знаний о физической культуре (4 ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена

Подвижные игры (27ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

На материале раздела «Спортивные игры»:

На материале раздела «Легкая атлетика

Гимнастика с элементами акробатики (31 ч.)

передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с

элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами

Подготовка к сдаче нормативов ГТО по подтягиванию, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Лёгкоатлетические упражнения (28 ч)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену и на дальность. Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег на 30 м. бег на 60 м, бег на 200м и 1000 м,бег с изменением частоты шагов.

Лыжная подготовка (12 ч)

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;

переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

3 класс

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.

Современное представление о физической культуре.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 2 ступени.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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 способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне(ГТО)».

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.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание: Технические действия в воде. Имитационные упражнения.

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 легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени.

Основы знаний о физической культуре в процессе урока

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)
История комплекса ГТО. 1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет.
Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)

Лёгкая атлетика (26 ч)
Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.
Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену и на дальность.
Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.
Метание малого мяча на дальность из-за головы. Подготовка к сдаче нормативов ГТО по метанию малого мяча на дальность.
Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой
Подготовка к сдаче нормативов ГТО по прыжкам в длину
Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги
Кроссовая подготовка (8 ч) Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.
Гимнастика (22 ч)
построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.
Подвижные игры (18ч) «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».
Лыжная подготовка (16 ч)
Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;
переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подготовка к сдаче норматива ГТО по бегу на лыжах на 1 км или на 2 км. Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременнымдвухшажным. Поворот переступанием.

Подвижные игры с элементами баскетбола (10 ч)

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Плавание (3 ч) Имитация элементов плавания. Ознакомление с техникой безопасности на водоемах.Освоение правил, требований к занятиям с водой.

4 класс

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.

Современное представление о физической культуре.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 2 ступени.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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 способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре 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.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Организующие команды и приемы.

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, метание малого мяча в вертикальную

цель и на дальность.
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.
Плавание: Технические действия в воде. Имитационные упражнения.
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 легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени.

Основы знаний о физической культуре в процессе урока
Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)
История комплекса ГТО. 1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет.
Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)
2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет
История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Подвижные игры (19 ч)
Игры. «Удочка». Игры. «Заяц без логова». Эстафеты. Игры. «Кто обгонит». Игры. «Вызов номеров». Эстафеты с мячами. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты с мячами. Эстафеты с гимнастическими палками. Игры с обручами
Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)
построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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». мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Лёгкая атлетика (21 ч)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену и на дальность.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы. Подготовка к сдаче нормативов ГТО по метанию малого мяча на дальность.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой

Подготовка к сдаче нормативов ГТО по прыжкам в длину

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжная подготовка (15 ч)

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;

переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подготовка к сдаче норматива ГТО по бегу на лыжах на 1 км или на 2 км. Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры с элементами баскетбола (15 ч) Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Подвижные игры с элементами волейбола (8 ч) Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

Плавание (2 ч)) Имитация элементов плавания. Ознакомление с техникой безопасности на водоемах.Освоение правил, требований к занятиям с водой.

Подвижные игры с элементами футбола (4 ч) эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

IV.Тематическое планирование
1 класс

№ п/п	Тема урока.	количество часов
1	Лѐгкая атлетика. Введение в предмет. 1. Инструктаж по технике безопасности на уроках лѐгкой атлетики и спортивных игр. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. 2.Бег с высоким подниманием бедра. 3. Бег с прыжками и ускорением.	1
2	Лѐгкая атлетика. Ходьба и бег. 1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями (Теория) 2.Бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперѐд), из разных исходных положений и с разным положением рук.	1
3	Легкая атлетика. Ходьба и бег, подготовка к выполнению нормативов ГТО. 1. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний(Теория) 2.Бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперѐд), из разных исходных положений и с разным положением рук. 3. Игра «К своим флажкам»	1
4	Лѐгкая атлетика. Прыжки на месте. 1.Возникновение физической культуры у древних людей(теория) 2. Прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево). 3. Прыжки на месте продвижением вперѐд и назад, левым и правым боком. 4.Игра «К своим флажкам»	1
5	Лѐгкая атлетика. Прыжки на месте. 1.Прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево). 2. Прыжки на месте с продвижением вперѐд и назад, левым и правым . 3. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
6	Лѐгкая атлетика. Прыжки на месте. Прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево). .Прыжки на месте с продвижением вперѐд и назад, левым и правым боком. Игра «Пустое место»	1
7	Лѐгкая атлетика. Прыжки в длину с места. Ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека (теория) Прыжки в длину с места, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра «Пустое место»	1
8	Лѐгкая атлетика. Прыжки в длину с места.Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель.Разучить игру «Точно в мишень».	1
9	Лѐгкая атлетика. Метание малого мяча. Режим дня (теория) .Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель, подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
10	Лѐгкая атлетика. Броски набивного мяча. Комплекс утренней зарядки. Броски набивного мяча (1 кг.) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Игра «Салки на болоте»	1
11	Лѐгкая атлетика. Броски набивного мяча. Комплекс утренней зарядки . Броски набивного мяча (1 кг.) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Игра «Салки на болоте»	1
12	Лѐгкая атлетика. Броски набивного мяча. Комплекс утренней зарядки Броски набивного мяча (1 кг.) на дальность двумя руками	1

	из-за головы, от груди.	
13	Подвижные игры. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Волк во рву»	.1
14	Подвижные игры. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Волк во рву». Игра «Мы весѐлые ребята»	.1
15	Подвижные игры. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Два мороза». Игра «Мы весѐлые ребята»	1
16	Подвижные игры. Физкультминутка (Теория) .Комплекс физкультминутки (сидя на стуле) Игра «Два мороза»	1
17	Баскетбол. Стойки и перемещения. Стойка и перемещения баскетболиста. Прыжок вверх с места толчком двумя ногами. Эстафета с баскетбольными мячами.	1
18	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Ловля мяча двумя руками(после подбрасывания над собой, после удара об пол, после передачи партнѐра с 1, 2 метров) .Эстафета с баскетбольными мячами	1
19	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Ловля мяча двумя руками (после подбрасывания над собой, после удара об пол, после передачи партнѐра с 1, 2 метров) Игра «Брось-поймай»	1
20	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Передача баскетбольного мяча. Ловля мяча двумя руками(после подбрасывания над собой, после удара об пол, после передачи партнѐра с 1, 2 метров) Игра «Брось-поймай»	1
21	Ведение и остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. .Ведение мяча внутренней и внешней частью подъѐма по прямой линии и по дуге.	1
22	Ведение и остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъѐма.	1
23	Ведение и остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъѐма по прямой, с остановками, по сигналу. Учебная игра «Мини – футбол»	1
24	Ведение и остановка мяча. Ведение мяча «змейкой» между стойками. Учебная игра «Мини - футбол	1
25	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения-основная стойка, построение в колонну по одному. Общеразвивающие упражнения- основные положения рук.	1
26	Гимнастика. Строевые упражнения. Основная стойка, построение в колонну по одному, ходьбу по кругу, в колонне. Команды: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс стой!» Игра «Становись - разойдись»	1
27	Гимнастика. Акробатика. Что такое осанка (теория) .Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. Корригирующие упражнения для формирования правильной осанки. Группировка из положения лѐжа и раскачивание в плотной группировке.	1
28	Гимнастика. Акробатика. Корригирующие упражнения для формирования правильной осанки. Перекаты назад из седа в группировке и обратно. Группировка из положения лѐжа и	1

	раскачивание в плотной группировке.	
29	Гимнастика. Акробатика. Корригирующие упражнения для формирования правильной осанки. Перекаты назад из седа в группировке и обратно. Группировка из положения лѐжа и раскачивание в плотной группировке.	1
30	Гимнастика. Лазание по канату. .Перекаты назад из седа в группировке и обратно. Лазание по канату произвольным способом.	1
31	Гимнастика. Лазание по канату. Комплекс элементов ритмической гимнастики и танцев. Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге, на полу и на гимнастической скамей. Лазание по канату произвольным способом.	1
32	Гимнастика. Лазание по канату. Комплекс элементовритмической гимнастики и танцев. Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге, на полу и на гимнастической скамейке. Лазание по канату произвольным способом.	1
33	Гимнастика. Комплекс элементов ритмической гимнастики и танцев. Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге, на полу и на гимнастической скамейке) Разучить ходьбу по гимнастической скамейке, перешагивания через мячи, повороты на 90-180 градусов.	1
34	Гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке. Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища без предметов. Ходьба по гимнастической скамейке, черезмячи, повороты на 90-180 градусов. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.	1
35	Гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке. Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища без предметов. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивания через мячи, повороты на 90-180 градусов. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.	1
36	Гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке. Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища с предметами. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Игра «Альпинисты»	1
37	Гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке. Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища предметами. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания.	1
38	Гимнастика. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке. Комплекс упражнений на низкой перекладине. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания.	1
39	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Передача баскетбольного мяча. Ловля двумя руками (после подбрасывания над собой, после удара об пол, после передачи партнѐра с 1, 2 метров) . Игра «Брось-поймай»	1
40	Баскетбол. Ведение мяча. Ведение мяча на месте. Передача баскетбольного мяча. Эстафета с баскетбольными мячами.	1
41	Баскетбол. Ведение мяча в движении. Игра «Передай мяч и уходи» Эстафета с баскетбольными мячами.	1
42	Баскетбол. Ведение мяча в движении и на месте. Игра «Передай мяч и уходи». Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1
43	Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Игра «Передай мяч и уходи». Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1
44	Баскетбол. Эстафета с баскетбольными мячами. Правила игры в	1

	баскетбол.Игра баскетбол по упрощенным правилам.	
45	Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Игра баскетбол по упрощенным правилам. Подведение итогов 2 четверти.	1
46	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Организующие команды и приѐмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» .Переноска лыж.	1
47	Лыжная подготовка. Переноска и одевание лыж. Организующие команды и приѐмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» .Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1
48	Лыжная подготовка. Ступающий шаг без палок. Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах до 200 метров.	1
49	Лыжная подготовка. Ступающий шаг без палок. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах до 300 метров.	1
50	Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 400 метров.	1
51	Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 400 метров.	1
52	Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 400 метров.	1
53	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками. Скользящий шаг с палками. Игру «Встречная эстафета»	1
54	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками. Скользящий шаг с палками. Игру «Встречная эстафета»	1
55	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками. Скользящий шаг с палками. Игра «Охотники и олени».Передвижение на лыжах 200 метров.	1
56	Лыжная подготовка. Подъѐмы и спуски. Подъѐм в гору ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах до 200 метров.	1
57	Лыжная подготовка. Подъѐмы и спуски. Подъѐм в гору ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Игра «Попади в ворота».	1
58	Лыжная подготовка. Подъѐмы и спуски. Подъѐм в гору ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Игра «Попади в ворота».	1
59	Лыжная подготовка. Подъѐмы и спуски. .Подъѐм в гору скользящим шагом. Спуск в основной стойке. . Игра «Кто дальше прокатиться»	1
60	Лыжная подготовка. Подъѐмы и торможения. Подъѐм в гору скользящим шагом. Торможение падением. Игра «Кто дальше прокатиться»	1
61	Лыжная подготовка. Подъѐмы и торможения..Подъѐм в гору скользящим шагом. Торможение падением. Передвижение на лыжах 400 метров.	1
62	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками.Скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 500 метров, подготовка к	1

	выполнению нормативов ГТО. Подведение итогов лыжной подготовки.	
63	Что такое гибкость (теория) Упражнения для развития гибкости. Игра «Хитрая лиса»	1
64	Что такое равновесие (теория) Упражнения для развития равновесия. Игра «Хитрая лиса» Игра «Бой петухов»	1
65	Упражнения для развития равновесия. Игра «Бой петухов» Игра «Стой»	1
66	Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища без предмета, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра «Стой» Игра «Снайперы»	1
67	Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища без предмета. Игра «Стой» Игра «Снайперы»	1
68	Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища без предмета. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
69	Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища без предмета. Игра «Гонка мячей по кругу». «Мяч среднему»	1
70	Подвижные игры. Комплекс физкультминутки(сидя на стуле) Игра «Заяц без логова» Игра «Караси и щука»	1
71	Подвижные игры. Комплекс физкультминутки(стоя) Игра «Караси и щука» Игра «Третий лишний»	1
72	Подвижные игры. Комплекс физкультминутки(стоя) Игра «У медведя во бору» Игра «Третий лишний»	1
73	Футбол. 1.Удар головой по подброшенному над собой мячу. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу Правила игры в футболе. Подвижная игра с элементами футбола.	1
74	Футбол. Тактическая подготовка. Удар головой по подброшенному над собой мячу Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу Правила игры в футболе. Подвижная игра с элементами футбола.	1
75	Футбол. Правила игры в футболе. Подвижная игра с элементами футбола.	1
76	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	1
77	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	1
78	Отработка техники метания и ловли мяча. *Игра* «Кто меткий?».	1
79	Упражнения с теннисным мячом. *Игровое упражнение* «Передай мяч».	1
80	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	1
81	Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	1
82	Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и УРУиН рук в различных положениях	1
83	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата/	1
84	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	1
85	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	1
86	Плавательные упражнения. Тестирование: подтягивание на перекладине. Челночный бег 3х10	1
87	Плавательные упражнения начального этапа обучения. Подвижные игры. Бег на 60 м.	1
88	Плавательные упражнения начального этапа обучения	1

	Подвижные игры. Бег 1000м .	
89	Лѐгкая атлетика. Ходьба и бег. Комплекс ОРУ в движении. Бег с изменяющимся направлением движения(змейкой, по кругу, спиной вперѐд), из разных исходных положений и с разным положением рук. Игра «К своим флажкам»	1
90	Лѐгкая атлетика. Ходьба и бег. Бег с изменяющимся направлением движения змейкой, по кругу, спиной вперѐд), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево). Игра «Перестрелка»	1
91	Лѐгкая атлетика. Прыжки на месте. Комплекс ОРУ в движении. Прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево). Игра «Перестрелка»	1
92	Лѐгкая атлетика. Метание малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Игра «Точно в мишень»	1
93	Лѐгкая атлетика. Метание малого мяча. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Метание малого мяча на дальность. Броски набивного мяча (1 кг.) на дальность двумя руками из - за головы, от груди.	1
94	Лѐгкая атлетика. Броски большого мяча. Метание малого мяча на дальность. Броски набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из- за головы, от груди Игра «Точно в мишень».	1
95	Лѐгкая атлетика. Броски большого мяча. Броски набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Игра «Точно в мишень».	1
96	Бег на средние дистанции. Упражнения для развития выносливости. Тестирование: бег на 1000 метров.	1
97	Футбол. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью стопы с различных точек линии поля. Удары по воротам по катящемуся мячу внутренней частью стопы с различных точек линии поля Игра «Мини-футбол»	1
98	Футбол. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью стопы с различных точек линии поля Игра «Мини-футбол»	1
99	Футбол. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью стопы с различных точек линии поля Игра «Мини-футбол»	1

2класс

№	Тема урока	количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. 1. Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и спортивных игр. 2. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека 3. Игра «Третий лишний»	1
2	Ходьба и бег. 1. Возникновение первых спортивных соревнований. Олимпийские игры. (теория) 2.Разучить комплекс общеразвивающих упражнений в	1

	движений 3.Разучить равномерный бег в режиме с умеренной интенсивности.	
3	Ходьба и бег. Подготовка к выполнению нормативов ГТО: 1.Что такое быстрота (теория) Разучить упражнения для развития быстроты 2. Закрепить равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
4	Высокий старт с последующим ускорением (теория) Равномерный медленный бег до 5 мин. Разучить бег с ускорением.	1
5	Бег и прыжки. Подготовка к выполнению нормативов ГТО 1.Закрепить бег с ускорением. 2.Разучить прыжки на месте с поворотом на 90 и 100градусов. 3.Контроль: Бег 30 метров (с высокого старта)	1
6	Бег и прыжки. Подготовка к выполнению нормативов ГТО: смешанное передвижение на 1000 м 1.Совершенствовать бег с ускорением. 2.Закрепить прыжки на месте с поворотом на 90 и 100 градусов. 3.Закрепить игру «Пустое место»	1
7	Прыжки в высоту 1.Роль Пьера де Кубертена в их становлении. История зарождения древних Олимпийских игр. 2.Разучить прыжки в высоту с прямого разбега. 3.Игра «Лисы и куры»	1
8	Прыжки в высоту. Подготовка к выполнению нормативов ГТО 1.Что такое выносливость (теория) 2.Разучить упражнения для развития выносливости. 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
	Кроссовая подготовка	
9	Подготовка к выполнению нормативов ГТО. 1.Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м. 2.Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. 3. Контроль: бег до 1 км. 3.Игра «Мышеловка»	1
10	Метание малого мяча. 1.Подвижные игры для освоения спортивных игр (теория) 2.Закрепить метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. 3.Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
11	Броски большого мяча. 1. Контроль: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (количество раз) 2.Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча 3.Игры «К своим флажкам», «Вышибалы».	1
12	Броски большого мяча. 1.Контроль - метание малого мяча на дальность из-за головы,	1

	стоя на месте. 2.Совершенствовать броски большого мяча (1кг.) снизу из положения стоя и сидя из-за головы. 3. Игра «Два мороза»	
	Подвижные игры	
13	1.Разучить комплекс общеразвивающих упражнений. 2.Разучить игру «Космонавты» 3.Разучить игру «Мяч соседу»	1
14	1.Контроль - прыжок в длину с места. 2.Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. 3.Закрепить игру «Мяч соседу»	1
15	1.Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. 2.Разучить игру «Шишки, жёлуди, орехи» 3.Эстафета с мячами	1
16	1.Контроль: наклон вперёд из положения сидя, не сгибая ног в коленях. 2.Закрепить игру «Шишки, жёлуди, орехи» 3.Разучить игру «Слалом с мячом»	1
17	1.Закрепить комплекс общеразвивающих упражнений в движений. 2.Закрепить игру «Слалом с мячом» 3.Разучить игру «Мяч среднему»	1
18	1.Совершенствовать комплекс общеразвивающих упражнений в движений. 2.Закрепить игру «Мяч среднему» 3.Разучить игру «Колдунчики»	1
19	1.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине. 3. Закрепить игру «Колдунчики»	1
20	1. Закрепить игру «Северный и южный ветер» Разучить игру «Пчёлки и ласточки»	1
21	1.Закрепить игру «Пчёлки и ласточки» 2.Разучить игру «Ловишка в кругу»	1
22	**Футбол** 1.Ведение и остановка мяча. Разучить остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы. 2.Разучить ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и по дуге.	1
23	Ведение и остановка мяча. 1.Совершенствовать остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы. 2.Совершенствовать ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. 3.Учебная игра «Мини-футбол»	1
	Гимнастика	
24	Ведение и остановка мяча	1

	1.Контроль: Прыжок со скакалкой за 1мин 2.Разучить ведение мяча “змейкой” между стойками. 3. .Учебная игра «Мини-футбол»	
25	1.Правила техники безопасности на уроках гимнастики. 2.Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; 3.Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
26	Акробатика. 1.Закаливание организма (обтирание). Основные требования к одежде и обуви во время занятий. 2.Перестроение по двое в шеренге и колонне 3.Лазание и перелазания по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; лазание по канату произвольным способом.	1
27	1.Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. 2.Закрепить акробатические упражнения из положения лёжа на спине. 3.Игра: «Волна»	1
28	Акробатика. 1.Передвижения по «диагонали» и «противоходом». 2.Перекаты; кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги, акробатические комбинации. 3.Разучить игру «Неудобный бросок»	1
29	Висы и упоры. 1.Контроль: комплекс соединений на бревне из 3-4 элементов. 2.Закрепить комплекс упражнений на низкой перекладине из 3-4 элементов. 3.Преодоление полосы препятствий.	1
30	Акробатика. 1.Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений (теория) 2.Закрепить стойку на лопатках (согнув ноги, выпрямив ноги) 3.Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека.	1
31	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки 2.Закрепить кувырок вперёд в группировке. 3.Игры «Отгадай, чей голос», «Что изменилось»	1
32	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: 1.Подтягивание из виса на высокой перекладине 2.Упражнения со скакалкой (теория). Закрепить комплекс ритмической гимнастики. 3.Контроль: стойка на лопатках (согнув ноги, выпрямив ноги) 4.Совершенствовать комплекс соединений на бревне из 3-4 элементов.	1
33	1.Совершенствовать комплекс ритмической гимнастики. 2.Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. 3Контроль: кувырок вперёд в группировке.	1
34	1. Разучить фигурную маршировку (по диагонали, змейкой,	1

	по кругу, противоходом.) 2.Комплекс ритмической гимнастики. 3.Закрепить лазание по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.	
35	Акробатика. 1.Что такое физическое развитие (теория) 2.Висы и упоры – упражнения в висе стоя и в висе лежа 3.Игры «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч» 4.Закрепить комплекс соединений на бревне из 3-4 элементов.	1
36	Акробатика. 1.Закрепить комплекс акробатических соединений из 5-6 элементов. 2.Разучить лазание по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. 3.Упражнения в равновесии – стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, на гимнастической скамейке, на одной и двух ногах;	1
37	Акробатика. 1.Что такое физические качества (теория 2.Висы и упоры упражнения в висе спиной к гимнастической стенке сгибания и разгибания ног; подтягивание в висе лежа, стоя. Совершенствовать комплекс акробатических соединений из 5-6 элементов.	1
38	Акробатика. 1.Что такое сила (теория) Разучить упражнения для развития силы. 2.Контроль: комплекс акробатических соединений из 5-6 элементов. 3.Эстафеты «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».	1
39	Висы и упоры. 1.Закрепить упражнения для развития силы. 2.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. 3.Упражнения в равновесии – стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.	1
40	Акробатика. 1.Упоры, седы, упражнения в группировке 2.Контроль: акробатические упражнения изположения лёжа на спине. Игра «Конники-спортсмены»	1
41	Висы и упоры. 1.Совершенствовать комплекс упражнений на низкой перекладине из 3-4 элементов. 2.Разучить комплекс упражнений со скакалкой из 3-4 элементов 3. Преодоление полосы препятствий	1
42	1. Лазание и перелазания – по наклонной скамейке в упоре присев. 2.В упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками.	1
	Подвижные игры	

43	1. Что такое гибкость (теория) 2.Разучить упражнения для развития гибкости. 3.Разучить игру «Хитрая лиса»	1
44	1.Что такое равновесие (теория) 2.Разучить упражнения для развития равновесия. 3.Закрепить игру «Хитрая лиса» 4.Разучить игру «Бой петухов	1
45	1.Закрепить упражнения для развития равновесия 2.Закрепить игру «Бой петухов» 3.Разучить игру «Стой»	1
	Лыжная подготовка	
46	1.Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. 2.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека (теория) 3.Закрепить переноску лыж. 4.Закрепить надевание лыж.	1
47	Переноска и одевание лыж. 1.Совершенствовать переноску и надевание лыж. 2.Передвижения на лыжах. Закрепить скользящий шаг с палками. 3.Прохождение дистанций 500 метров.	1
48	Передвижения на лыжах. 1. Закрепить повороты переступанием на месте. 2. Совершенствовать скользящий шаг с палками. 3. Прохождение дистанций 500 метров.	1
49	Передвижения на лыжах. Ступающий шаг. 1. Совершенствовать повороты на месте. 2. Совершенствовать скользящий шаг с палками. 3.Эстафеты.	1
50	Скользящий шаг с палками. 1.Контроль: скользящий шаг с палками. 2.Разучить игру «По следам» 3.Прохождение дистанций 700 метров.	1
51	1.Закрепить игру «По следам» 2.Прохождение дистанций 800 метров ранее Изученными ходами. 3.Эстафеты.	1
52	Подъемы и спуски с небольших склонов 1.Контроль: повороты переступанием на месте. 2.Разучить подъём лесенкой. 3.Разучить спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона	1
53	Подъемы и спуски с небольших склонов 1.Закрепить подъём лесенкой. 2.Закрепить спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. 3.Прохождение дистанций 400 метров ранее изученными ходами.	1
54	Подъемы и спуски с небольших склонов 1.Совершенствовать	1

	подъём лесенкой. 2.Совершенствовать спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. 3.Прохождение дистанций 400 метров.	
55	Подъёмы и торможения. 1.Совершенствовать подъём лесенкой. 2.Разучить торможение «плугом» 3.Контроль: спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона.	1
56	Подъёмы и торможения. 1.Закрепить торможение «плугом» 2.Контроль: подъём лесенкой. 3.Разучить игру «Кто дальше скатиться с горки»	1
57	Спуски и торможения. 1.Совершенствовать торможение «плугом» 2.Закрепить игру «Кто дальше скатиться с горки» 3.Передвижение на лыжах до 500 метров	1
58	Спуски и торможения. 1.Контроль: торможение «плугом» 2.Разучить игру «Быстрый лыжник» 3.Передвижение на лыжах до 500 метров.	1
59	1. Разучить попеременный двухшажный ход. 2.Разучить игру «Быстрый лыжник» 3.Прохождение дистанции 800 метров.	1
60	1. Закрепить попеременный двухшажный ход. 2.Закрепить игру «Быстрый лыжник» 3.Прохождение дистанции 800 метров.	1
61	1.Совершенствовать попеременный двухшажный ход. 2. Игра «Пустое место». 3.Прохождение дистанций 800 метров.	1
62	1.Совершенствовать попеременный двухшажный ход. 2.Игра «Пустое место» 3.Прохождение дистанций 800 м.	1
63	1.Контроль: попеременный двухшажный ход. 2.Подготовка к выполнению нормативов ГТО: Бег на лыжах на 1 км.	1
64	1.Совершенствовать подъём на гору лесенкой. 2.Совершенствовать спуск с горы в высокой стойке. 3. Игра «Кто дальше скатиться с горки	1
65	1.Совершенствовать попеременный двухшажный ход. 2.Передвижение на лыжах до 1км..	1
66	1.Закрепить попеременный двухшажный ход. 2.Передвижение на лыжах до 1км.	1
67	1.Игра «Кто быстрее взойдёт на горку» 2.Прохождение дистанций 1000 метров.	1
68	1.Лыжные гонки 1000 метров. 2.Подведение итогов лыжной подготовки	1
	Волейбол	
69	Прямая нижняя и боковая подача.	1

	1.Разучить комплекс утренней зарядки №3. 2.Разучить специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. 3.Игра «Волна»	
70	Прямая нижняя и боковая подача. 1.Закрепить комплекс утренней зарядки №3 2.Закрепить специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища 3.Игра «Неудобный бросок»	1
71	Прямая нижняя и боковая подача. 1.Совершенствовать комплекс утренней зарядки №3. 2.Разучить подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. 3.Игра «Мяч капитану»	1
72	Подбрасывание мяча. 1.Разучить комплекс общеразвивающих упражнений в движений. 2.Закрепить подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. 3.Игра «Слалом с мячом»	1
73	Подбрасывание мяча. 1.Закрепить комплекс общеразвивающих упражнений в движений. 2.Совершенствовать подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. 3.Игра «Передача мяча»	1
74	Подача мяча. 1.Совершенствовать комплекс общеразвивающих упражнений в движений. 2.Разучить прямую подачу мяча способом снизу. 3.Игра «Липкий мяч»	1
	Подвижные игры	
75	1.Игра «Липкий мяч» 2. Игра «Мяч капитану»	1
76	1.Игра «Липкий мяч» Игра «Мяч капитану» Подведение итогов 3 четверти	1
77	1.О.Р.У. в движении. 2.Совершенствовать игру «Стой» 3.Игра «Снайперы»	1
78	1.Закрепить игру «Стой» 2.Игра «Снайперы»	1
	Баскетбол	
79	1. Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. 2. Разучить бег приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. 3. Разучить остановку в шаге и прыжком.	1
80	Специальные передвижения без мяча 1. Ведение мяча; броски мяча в корзину. 2. Разучить ведение мяча с продвижением вперёд по прямой	1

	линии и по дуге. 3. Различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.	
81	Броски и ловля мяча 1. Закрепить ведение мяча стоя на месте. 2. Закрепить ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге. 3. Игра «Мяч водящему»	1
82	Ведение и передача мяча партнеру. 1. Контроль: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) 2. Остановка в движении по звуковому сигналу. 3. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
83	1. Разучить передачу и ловлю мяча двумя руками, летящего на уровне груди. 2. Игра «Школа мяча».	1
84	1. Закрепить передачу и ловлю мяча двумя руками, летящего на уровне груди. 2. Учебная игра баскетбол Игры: «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	1
	Подвижные игры	
85	1. Закрепить комплекс упражнений для укрепления мышц туловища без предмета. 2. Контроль: прыжок в длину с места. 3. Закрепить игру «Стой»	1
86	1.Совершенствовать комплекс упражнений для укрепления мышц туловища без предмета. 2.Совершенствовать игру «Стой» 3. Игра «Снайперы»	1
87	1.Совершенствовать комплекс упражнений для укрепления мышц туловища без предмета. 2.Контроль: наклон вперёд не сгибая ног в коленях. 3. Закрепить игру «Гонка мячей по кругу»	1
88	1.Закрепить комплекс упражнений для укрепления мышц туловища с предметами. 2.Совершенствовать игру «Гонка мячей по кругу» 3.Закрепить игру «Мяч среднему»	1
89	Закрепить комплекс упражнений для укрепления мышц туловища с предметами. 2.Контроль: прыжок со скакалкой за 1 минуту. 3.Совершенствовать игру «Мяч среднему» 4.Игра «Снайперы»	1
90	Подвижные игры. 1.Совершенствовать комплекс упражнений для укрепления мышц туловища с предметами. 2. Игра «Охотники и утки»	1
91	Подвижные игры Игра «Охотники и утки»	1
	Плавание	1
92	Ознакомление с техникой безопасности на водоемах. Освоение правил, требований к занятиям с водой	1

93	Имитация элементов плавания	1
	Легкая атлетика (9ч)	
94	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств	1
95	1.Закрепить попеременное выполнение гребка правой и левой рукой. 2.Разучить скольжение на спине с последующим подключением ног, рук, и дыхания. Эстафеты с мячом.	1
96	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств	1
97	1.Закрепить попеременное выполнение гребка правой и левой рукой. 2.Разучить скольжение на спине с последующим подключением ног, рук, и дыхания. Эстафеты с мячом.	1
98	1.Совершенствовать бег с изменением частоты шагов. 2.Совершенствовать прыжки на месте с поворотом на 90 и 100 градусов. 3.Совершенствовать игру «Прыгающие воробушки»	1
99	1. Комплекс общеразвивающих упражнений. 2. Закрепить равномерный бег с последующим ускорением. 3. Совершенствовать игру «Пятнашки»	1
100	1. Комплекс общеразвивающих упражнений. 2. Закрепить равномерный бег с последующим ускорением. 3. Закрепить игру «Шишки, жёлуди, орехи»	1
101	Метание малого мяча на дальность. 1.Прыжковые упражнения на одной и двух Ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание. 2. Прыжковые упражнения в длину и высоту; через скакалку. 3. Контроль: метание малого мяча на дальность из-за головы.	1
102	Итоговая контрольная работа	1
103	Анализ итоговой контрольной работы.	1
104	Прыжки в высоту с прямого разбега. 1. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра,; бег с высокого старта 30м; 2 .Совершенствовать прыжки в высоту с прямого разбега. 3.Игра «Метко в цель»	1
105	Прыжки в высоту с прямого разбега. 1.Комплекс общеразвивающих упражнении. 2.Закрепить прыжки в высоту с прямого разбега. 3. Беговые упражнения прыжками и с ускорением изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений 4.Игры: «Зайцы в огороде», «Пустое место»	1

3 класс

№п/п	Тема урока	количество часов
1	1.Правила техники безопасности на уроках лѐгкой атлетики и спортивных игр. 2.Физическая культура у народов Древней Руси (теория) 3.Челночный бег 3х10 м, подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
2	1.Бег . Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. 2.Техника высокого старта. 3.Контроль: челночный бег 3х10 м.	1
3	1.Бег. С изменением направления, ритма и темпа. 2.Техника высокого старта.3.Бег на дистанцию 30 м. с максимальной скоростью с высокого старта, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 2 ступени.	1
4	1.Бег. С изменением направления, ритма и темпа. 2.Техника высокого старта. 3.Контроль: бег на 30 метров 4. Подвижная игра «Третий лишний»	1
5	1.Контроль: техника высокого старта. 2.Техника прыжка в длину с прямого разбега согнув ноги. 3.Подвижная игра «Охотники и зайцы»	1
6	1.Броски набивного мяча снизу двумя руками из положения стоя, и от головы двумя руками из положения сидя. 2.Техника прыжка в длину с прямого разбега согнув ноги. 3.Подвижная игра «Охотники и зайцы»	1
7	1.Броски набивного мяча снизу двумя руками из положения стоя, и от головы двумя руками из положения сидя. 2.Техника прыжка в длину с прямого разбега согнув ноги. 3.Подвижная игра «Охотники и зайцы»	1
8	1.Броски набивного мяча снизу двумя руками из положения стоя, и от головы двумя руками из положения сидя. 2.Контроль: прыжок в длину с прямого разбега согнув ноги. 3.Подвижная игра «Волк во рву»	1
9	1.Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. 2.Подвижная игра «Волк во рву»	1
10	1.Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. 2.Метание набивного мяча с места из-за головы.3.Контроль: бег на 1000 метров, подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
11	1.Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. 2.Метание набивного мяча с места из-за головы.3.Контроль: подтягивание на низкой и высокой перекладине, подготовка к выполнению нормативов ГТО. 4.Игра «Точно в мишень»	1
12	1.ОРУ в движении. Контроль: метание набивного мяча с места из-за головы. Игра «Точно в мишень»	1
13	1.ОРУ для формирования правильной осанки. 2.Игра «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой» 3.Эстафеты.Развитие скоростно-силовых способностей.	1

14	1.ОРУдля формирования правильной осанки. 2.Игра «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой» 3.Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. 4.Контроль: прыжок со скакалкой за 1 мин.	1
15	1.Виды физических упражнений (теория) 2.ОРУ для формирования правильной осанки. 3.Игра «Тяни в круг»	1
16	1.ОРУ для развития мышц рук с гантелями. 2.Контроль: прыжок в длину с места, подготовка к выполнению нормативов ГТО. 3.Игра «Тяни в круг»	1
17	1.ОРУ утренней зарядки. 2.Контроль: поднимание туловища за 1 мин, подготовка к выполнению нормативов ГТО. 3.Игра «Зайцы и морковка», «Прыжки по полоскам» 4. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	1
18	1. Футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперѐд. 2. Подвижная игра «Передал - садись»	1
19	1. Футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперѐд. 2. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. 3. Подвижная игра «Передал - садись»	1
20	1.Футбол.Удар по неподвижному и катящемуся мячу. 2. Игра «Мини-футбол» 3.Контроль: наклон туловища вперѐд не сгибая ног в коленях	1
21	Баскетбол. Стойки и перемещения. 1. Стойка баскетболиста. 2.Перемещения в шаге и беге. 3.Ведение мяча на месте высоты отскока. 4.Эстафета с баскетбольными мячами.	1
22	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. 1. Ведение мяча на месте высоты отскока . 2. Эстафета с баскетбольными мячами. 3.Игра«Мини- баскетбол»	1
23	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. 1. Ведение мяча с изменением направления и скорости. 2. Игра «Брось-поймай 3.Игра«Мини- баскетбол» 4.Развитие координационных способностей.	1
24	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. 1. Передача мяча двумя руками снизу и двумя руками над головой сверху. 2.Ведение мяча правой и левой рукой в движении 3.Игра «Брось-поймай» 4.Развитие координационных способностей.	1
25	1.Правила техники безопасности на уроках гимнастики. 2.Теория: Закаливание организма (обливание, душ) 3.Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. 4.Подвижная игра «Верѐвочка под ногами»	1
26	Гимнастика. 1.ОРУ на формирование правильной осанки. 2.Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. 3.Группировка из положения стоя и лѐжа на спине. 4.Кувырок вперѐд в группировке.	1
27	Гимнастика. 1.ОРУ на формирование правильной осанки. 2.Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. 3.Группировка из положения стоя и лѐжа на спине. 4.Кувырок вперѐд в группировке.	1

28	Гимнастика. 1.Контроль: кувырок вперѐд в группировке. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Кувырок назад из упора присев в упор присев. 4.Подвижная игра «Верѐвочка под ногами»	1
29	Гимнастика. Строевые упражнения: перестроение в круг, повороты в движении. Кувырок назад из упора присев в упор присев. ОРУ с предметами. Вис завесом ,на согнутых руках ,согнув ноги.	1
30	Гимнастика. Кувырок назад из упора присев в упор присев. 2.Стойка на лопатках из положения лѐжа на спине. 3.ОРУ с предметами. Вис завесом ,на согнутых руках ,согнув ноги.	1
31	Гимнастика.1.ОРУ для развития гибкости. 2.Контроль: кувырок назад из упора присев в упор присев. 3.Стойка на лопатках из положения лѐжа на спине. 4.ОРУ с предметами. Вис завесом ,на согнутых руках ,согнув ноги.	1
32	Гимнастика. 1.ОРУ для развития гибкости. 2 Физическая нагрузка и еѐ влияние на частоту физических сокращений (ЧСС) (теория) 3.Контроль: комплекс упражнений на низкой перекладине. 4. Мост из положения лѐжа на спине с последующим переходом в исходное положение.	1
33	Гимнастика. 1.Связь физических упражнений с трудовой деятельностью (теория). 2.Мост из положения лѐжа на спине с последующим переходом в исходное положение. 3. Лазание по гимнастической стенке, спиной к опоре.	1
34	Гимнастика. 1.ОРУ элементами ритмической гимнастики и танцев. 2.Мост из положения лѐжа на спине с последующим переходом в исходное положение. 3.Лазание по гимнастической стенке, спиной к опоре. 4.Подвижная игра «Альпинисты	1
35	Гимнастика.1.ОРУ элементами ритмической гимнастики и танцев. 2.Контроль: мост из положения лѐжа на спине с последующим переходом в исходное положение. 3.Подвижная игра «Салки с мячом»	1
36	Гимнастика. 1ОРУ элементами ритмической гимнастики и танцев. 2.Комплекс акробатических соединений из 5-6 элементов. 3.Подвижная игра «Совушка»	1
37	Гимнастика. 1ОРУ элементами ритмической гимнастики и танцев. 2.Комплекс акробатических соединений из 5-6 элементов. 3.Подвижная игра «Совушка»	1
38	Гимнастика. 1.Контроль: комплекс упражнений на низкой перекладине из 3-4 элементов 2.Лазание по канату в три приѐма. 3. Комплекс акробатических соединений из 5-6 элементов. 4. Комплекс ОРУ на гимнастической бревне.	1
39	Гимнастика. 1.Контроль: комплекс акробатических соединений из 5-6 элементов. 2.Лазание по канату в три приѐма. 3.Прыжки через скакалку с разной скоростью еѐ вращения. 4. Комплекс ОРУ на гимнастической бревне.	1
40	Гимнастика. 1.Контроль: лазание по канату в три приѐма.2.Прыжки через скакалку с разной скоростью еѐ вращения. 3. Комплекс упражнений на шведской стенке. 4. Комплекс соединений на гимнастической бревне.	1

41	Гимнастика. 1. Прыжки через скакалку с разной скоростью еѐ вращения. 2. Комплекс упражнений на шведской стенке. 3. Контроль: комплекс соединений на гимнастическом бревне.	1
42	1.ОРУ в движении для профилактики плоскостопия. 2.ОРУ на шведской стенке. 3.Подвижная игра «Салки с мячом»	1
43	1.ОРУ для профилактики плоскостопия. 2.Игра «Море волнуется» 3.Развитие силовых качеств.	1
44	1.ОРУ для профилактики плоскостопия. 2.Игра «Жмурки» 3.Развитие силовых качеств	1
45	1.ОРУ. 2.Игры: «Белые медведи», «Космонавты» 3.Эстафеты с обручами. 3.Подведение итогов 2-й четверти.	1
46	1.Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. 2.Закрепить скрепление и переноску лыж. 3.Закрепить передвижение с лыжами в колонне.	1
47	Лыжи. 1.Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). 2.Скользящий шаг с палками. 3.Прохождение дистанций 500 м.	1
48	Лыжи.1.Повороты переступанием на месте. 2.Скользящий шаг с палками. 3.Прохождение дистанций 500 м.	1
49	Лыжи.1.Повороты переступанием на месте. 2.Одновременный двухшажный ход. 3.Попеременно двухшажный ход. 4. Прохождение дистанций 1 км. ранее изученными ходами, подготовка к выполнению нормативов ГТО..	1
50	Лыжи. 1.Одновременный 2-х шажный ход. 2 Попеременно 2-х шажный ход 3. Игра «По следам» 4.Прохождение дистанций 700 м.	1
51	Лыжи. 1.Одновременный двухшажный ход. 2.Игра «По следам» 3.Прохождение дистанций 1 км.ранее изученными ходами.	1
52	Лыжи.1.Контроль: одновременный двухшажный ход. 2.Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. 3.Игра «Пустое место»	1
53	Лыжи. 1.Чередование Одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. 2.Подъѐм на гору лесенкой. 3.Спуск в низкой стойке.	1
54	Лыжи. 1.Чередование Одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. 2.Подъѐм на гору лесенкой. 3.Спуск в низкой стойке.	1
55	Лыжи. 1.Контроль: чередование Одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. 2.Торможение «плугом» 3.Спуск в низкой стойке.	1
56	Лыжи. 1.Спуск с горы в низкой стойке. 2.Подъѐм ѐлочкой. 3.Торможение «плугом» 4.Игра «Кто дальше скатиться с горки»	1
57	Лыжи. 1.Контроль: спуск с горы в низкой стойке. 2.Подъѐм ѐлочкой. 3. Спуск в высокой стойке.	1
58	Лыжи. 1.Подъѐм ѐлочкой. 2.Спуск в высокой стойке. 3.Игра «Кто быстрее взойдѐт на горку»	1
59	Лыжи. Контроль: подъѐм ѐлочкой. Игра «Быстрый лыжник» 3.Прохождение дистанции 800 м.	1

60	Лыжи. Прохождение тренировочной дистанции до 2-х километров с применением изученных ходов 2. Игра «Быстрый лыжник»	1
61	Лыжи. 1. Прохождение тренировочной дистанции до 2-х километров с применением изученных ходов 2. Игра «Быстрый лыжник»	1
62	Лыжи. 1.Лыжные гонки 1 км. 2.Подведение итогов лыжной подготовки. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне(ГТО)».	1
63	Волейбол. ТБ. 1. ОРУ для развития силы мышц рук и спины. 2. Приѐм мяча снизу двумя руками. 3. Передача мяча сверху двумя руками. 4. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	1
64	Волейбол.1.ОРУ для развития силы мышц рук и спин 2.Приѐм мяча снизу двумя руками. 3.Передача мяча сверху двумя руками. 4 Правила игры в волейбол. Подвижная игра «Круговая лапта»	1
65	Волейбол. 1.Приѐм мяча снизу двумя руками. 2.Передача мяча сверху двумя руками. 3. Правила игры в волейбол. Подвижная игра «Неудобный бросок»	1
66	Волейбол. 1.Контроль: приѐм мяча снизу двумя руками. 2.Передача мяча сверху двумя руками.3.Нижняя прямая подача.	1
67	Волейбол. 1.Контроль: приѐм мяча сверху двумя руками. 2.Нижняя прямая подача. 3.Правила игры в волейбол. Подвижная игра «Липкий мяч»	1
68	Волейбол. 1.ОРУ для развития мышц рук с гантелями. 2.Игра «Парашютисты» 3.Игра «Прыгуны и пятнашки»	1
69	1.ОРУ для развития мышц рук с гантелями. 2.Игра «Парашютисты» 3.Игра «Прыгуны и пятнашки»	1
70	Баскетбол. ТБ.1.Ловля и передача мяча в движении . Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом . 2.Игра «Передай мяч и уходи» 3.Эстафета с баскетбольными мячами.	1
71	Баскетбол. 1.Ловля и передача на месте в треугольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди. 2.Игра «Передай мяч и уходи». 3. Правила игры в баскетбол Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1
72	Баскетбол. 1. Ловля и передача на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение левой и правой рукой в движении шагом и бегом Бросок двумя руками от груди. 2.Игра «Передай мяч и уходи». 3. Правила игры в баскетбол Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1
73	Баскетбол. 1. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. 3. Правила игры в баскетбол. Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1
74	Баскетбол. 1. Противодействие получения мяча. 2.Правила игры в баскетбол. Игра баскетбол по упрощенным правилам. 3.Подведение итогов 3 четверти.	1
75	Плавание. Освоение правил, требований к занятиям с водой. 1.Гигиенические требования на занятиях по плаванию. 2.Значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности	1

	жизнедеятельности человека. 3. Правила поведения в бассейне.	
76	Плавание. Плавательные упражнения начального этапа. Упражнение «Поплавок»	1
77	Плавание. Подводящие упражнения: движения рук и ног, лёжа на матах.	1
78	Плавание. Подводящие упражнения: движения рук и ног, лёжа на матах. Упражнение «Медуза»	1
79	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	1
80	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1
81	.Прыжок в длину с места. 3.Бег 30 метров.	1
82	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты».	1
83	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	1
84	1.Что такое комплексы физических упражнений (теория) 2.ОРУ утренней зарядки. 3.Игра «Зайцы и морковка» 4.Игра «Прыжки по полоскам»	1
85	1.ОРУ утренней зарядки.2.Контроль: наклон туловища вперѐд не сгибая ног в коленях. 3.Игра «Узнай меня»	1
86	ОРУ утренней зарядки. 1.Игра «Зайцы и морковка» 2.Игра «Прыжки по полоскам» 3.Контроль:прыжки со скакалкой ,кол-во за 1 мин.	1
87	1.Бег с изменением направления, ритма и темпа. 2.Техника высокого старта. 3.Бег на дистанцию 30 м. с максимальной скоростью с высокого старта.	1
88	1.Бег с изменением направления, ритма и темпа. 2.Техника высокого старта. 3.Игра «Точно в мишень»	1
89	1.Техника прыжка в длину с прямого разбега. 2. Подвижная игра «Охотники и зайцы» 3.Развитие скоростно- силовых качеств.	1
90	1.Броски набивного мяча снизу двумя руками из положения стоя, и от головы двумя руками из положения сидя. 2.Техника прыжка в длину с прямого разбега. 3. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	1
91	1. Броски набивного мяча снизу двумя руками из положения стоя, и от головы двумя руками из положения сидя. 2.Техника прыжка в длину с прямого разбега. 3. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	1
92	Промежуточная аттестация: 1.Тест. 2.Бег 30 метров. 3.Прыжок в длину с места.	1
93	1.Метание набивного мяча с места из-за головы. 2. Игра «Точно в мишень»	1
94	Бег на средние дистанции.1. ОРУ для развития	1

	выносливости. 2. Контроль: бег на 1000 метров.	
95	Футбол. 1.Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью стопы с различных точек линии поля. 2.Правила игры в футбол. Игра «Мини-футбол»	1
96	Футбол. 1.Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью стопы с различных точек линии поля. 2. Правила игры в футбол. Игра «Мини-футбол»	1
97	Футбол. 1.Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью стопы с различных точек линии поля. 2. Правила игры в футбол. Игра«Мини-футбол»	1
98	Ведение и остановка мяча. 1.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. 2.Ведение мяча внутренней и внешней частью подъѐма по прямой линии и по дуге.	1
99	Ведение и остановка мяча. 1.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. 2.Ведение мяча внутренней и внешней частью подъѐма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. 3.Защите и нападения.	1
100	Ведение и остановка мяча. 1.Ведение мяча «змейкой» между стойками. 2.Защита и нападения. 3. Учебная игра «Мини – футбол»	1
101	Ведение мяча обводкой между стоек. Удар по воротам Игры «Бросок ногой»,	1
102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски».	1
103	Ведение мяча правой, левой ногой, остановка мяча. Удар по воротам «Мини футбол».	1
104	Передача мяча битой в «Русской лапте».	1
105	Игра «Мини-футбол» 2.Подведение итогов 4 четверти	1

4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (11 ч		
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках ч)	1
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1
3	Ходьба с различным положением рук, под счет.	1
4	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом.	1
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (*30-60м).*	1
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90-180º	1
7	Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед.	1
8	Прыжок в длину с места	1
9	Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.	1
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
11	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.	1
Подвижные игры (9 ч)		
12	ОРУ с обручами. Игры. «Удочка».	1
13	Игры. «Заяц без логова». Эстафеты.	1
14	ОРУ в движении. Игры. «Через кочки и пенечки».	1
15	Эстафеты с мячами.	1
16	ОРУ с мячами. Игры. «Наступление», «Метко в цель».	1
17	Эстафеты с мячами.	1
18	ОРУ. Игры. «Кто обгонит».	1
19	Эстафеты с обручами.	1
20	ОРУ. Игры. «Вызов номеров».	1
Гимнастика (18 ч)		
21	Т.Б. на уроках по гимнастике. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1
22	Построение в две шеренги.	1
23	Перестроение из двух шеренг в одну.	1
24	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1
25	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	1
26	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	1
27	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
28	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
29	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1
30	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке	1
31	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1
32	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1
33	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1
34	Перелезание через коня.	1
35	Перелезание через коня.	1
36	Опорный прыжок на коня (козла)	1
37	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1
38	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1

Подвижные игры (10 ч)		
39	ОРУ с обручами. Игры с обручами	1
40	ОРУ в движении. Эстафеты	1
41	ОРУ с мячом. Игры с мячом	1
42	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками	1
43	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
44	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1
45	ОРУ в движении. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1
46	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
47	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас».	1
48	ОРУ в движении. Эстафеты	1
Лыжная подготовка (15ч)		
49	Правила безопасности во время занятий на лыжах.	1
50	Освоение техники лыжных ходов	1
51	Освоение техники лыжных ходов	1
52	Попеременный двухшажный ход	1
53	Попеременный двухшажный ход без палочек	1
54	Попеременный одношажный ход	1
55	Попеременный одношажный ход	1
56	Повороты переступанием в движении	1
57	Подъем «Елочкой»	1
58	Подъем «Лесенкой»	1
59	Спуски и подъемы без палок. Техника подъемов и спусков.	1
60	Техника подъемов и спусков. Спуски и подъемы без палок.	1
61	Торможение плугом и упором	1
62	Прохождение дист. 2500 м.	1
63	Прохождение дист. 2500 м.	1
Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч)1		
64	Ловля и передача мяча на месте	1
65	Ловля и передача мяча на месте	1
66	Ловля и передача мяча в движении	1
67	Ловля и передача мяча в движении	1
68	Ловля и передача мяча на месте в тройках.	1
69	Ловля и передача мяча на месте в тройках.	1
70	Ловля и передача мяча на месте в четверках	1
71	Ловля и передача мяча в движении в четверках	1
72	Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой	1
73	Ведение мяча в движении шагом правой *(левой)* рукой	1
74	Ведение мяча в движении бегом правой *(левой)* рукой	1
75	Ведение мяча с изменением направления	1
76	Ведение мяча с изменением скорости	1
77	Бросок мяча двумя руками от груди	1
78	Бросок мяча двумя руками от груди	1
Плавание – 2 ч		
79	Ознакомление с техникой безопасности на водоемах. Освоение правил, требований к занятиям с водой	1
80	Имитация элементов плавания	1

81	Т/б при работе с мячом. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками.	1
82	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1 1
83	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	
84	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1
85	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1
86	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1
87	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1
88	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1
Легкая атлетика (10ч))		
89	ТБ на уроках Л.А. Изучение техники низкого старта Бег с максимальной скоростью *(60 м)*.	1
90	Бег на результат *(30, 60 м)*	1
91	Прыжок в длину с места	1
92	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1
93	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1
94	Чередование ходьбы, бега *(бег - 70 м, ходьба -100 м)*. Преодоление препятствий..	1
95	Бег. в равномерном темпе *(до8 мин*	1
96	Челночный бег 3 х 10, 3 х 15.	1
97	Бег 1000 м без учета времени	1
98	Бег 1000 м на результат	1
Подвижные игры на основе футбола 4 ч		
99	Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. Остановка катящего мяча**.** Ведение мяча между стоек. Игра «Мини футбол», «Метко в цель».	1
100	Ведение мяча обводкой между стоек. Удар по воротам Игры «Бросок ногой», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1
101	Ведение мяча правой, левой ногой, остановка мяча. Удар по воротам «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1
102	Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1
103	Ведение мяча обводкой между стоек. Удар по воротам Игры «Бросок ногой», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1
104	Ведение мяча правой, левой ногой, остановка мяча. Удар по воротам «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1
105	Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1

Прошито,
Пронумеровано и
скреплено
печатью
_45_ страниц
Директор МБОУ
«Матюшинская
СОШ»:

И. А.Шарафеев