

Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»

Уровень начального общего образования

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

---

### 1 КЛАСС

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 2 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

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

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп

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

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

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

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

### 3 КЛАСС

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.

Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

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

#### 4 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

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

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

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

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

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине(при отсутствии бассейна выполняются имитационные упражнения).

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.

Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

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

---

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения. По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся: *познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; *коммуникативные УУД:*
- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся: *познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
  - обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения; *коммуникативные УУД:*
- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности; *регулятивные УУД:*
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся: *познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой; понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам); *коммуникативные УУД:*
- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой; *регулятивные УУД:*
- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся: *познавательные УУД*:

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

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

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта.

**Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.**

**1 класс.**

**К концу обучения в первом классе обучающийся научится:**

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
  - анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения; демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
  - выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения; --- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
  - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

## **2 класс.**

### **К концу обучения во втором классе обучающийся научится:**

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

## **3 класс.**

### **К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:**

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол

(ведение футбольного мяча змейкой)

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

#### **4 класс**

**К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:**

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

### 1 класс /102 часа

№урока	Тема урока
	<i>Легкая атлетика 12 часов</i>
1	Содержание и значение уроков физической культуры. Правила поведения на уроках физической культуры. Строевые упражнения и организующие команды.
2	Равномерная ходьба и бег по учебному кругу. Эстафетный бег.
3	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу.
4	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается? Челночный бег. Бег в равномерном темпе.
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».
6	Беговые упражнения .Бег с высокого старта 30 метров. Подвижная игра «У медведя во бору».
7	Обучение технике метания мяч (замах, движение руки). Метание мяча на точность. Подвижная игра «Пятнашки».
8	Режим дня и личная гигиена. Техника выполнения метания мяча с места. Метание мяча в неподвижную цель.
9	Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная.) Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 500 м.
10	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «зайцы в огороде»
11	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Запрыгивание и спрыгивания с возвышенности. Подвижная игра «Удочка».
12	Комплекс утренней гимнастики. Условия проведения и положительное значения утренней гимнастики. Бег в чередовании с ходьбой 750 метров.
	<b>Подвижные игры. 14 часов</b>
13	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.
14	Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.
15	Подвижные игры с мячом. Упражнения с мячом в парах (броски с отскоком). «Вышибалы» , «Пингвины с мячом».
16	Подвижные игры с бегом. Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки. Подвижная игра «Третий лишний», «К своим флажкам».
17	Подвижные игры с мячом. Повторение и закрепление комплекса упражнений для правильной осанки. Подвижная игра «Часы», «Большой мяч».
18	Подвижные игры с бегом. . Подвижная игра «Третий лишний», «К своим флажкам».
19	Подвижные игры с мячом. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке в шаге. Подвижная игра «Часы», «Большой мяч».
20	Подвижные игры с прыжками. Разучивание комплекса с предметами. Подвижная игра «Третий лишний».
21	Подвижные игры с мячом. Упражнения с мячом (броски на меткость). «Вышибалы»
22	Подвижные игры с бегом. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с прыжками. Подвижная игра «Третий лишний», «К своим флажкам».
23	Подвижные игры с мячом. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с поворотами. Подвижная игра «Вышибалы» , «Пингвины с мячом».
24	Подвижные игры с прыжками. Разучивание комплекса упражнений с предметами. Подвижная игра «Попрыгунчики воробушки» Эстафеты.
25	Подвижные игры с мячом. Повторение и закрепление комплекса упражнений с предметами. Подвижная игра «Вышибалы» , «Пингвины с мячом».
26	Подвижные игры разных народов. Повторение и закрепление комплекса упражнений с предметами. Национальные игры.

<b>II четверть. Гимнастика с элементами акробатики. 18 часов</b>	
27	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики.. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Комплекс упражнений с гимнастической палкой Передвижение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении (вправо, влево)
28	Что такое осанка? Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Основная стойка. Построение в шеренгу по одному. Переползание по пластунски боком, на животе по матам. Подвижная игра «Пингвины с мячом».
29	Комплекс упражнений для правильной осанки.Обучение технике выполнения основных видов гимнастических упоров: упор присев, упор лежа, согнувшись, лежа сзади. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке для осанки (ходьба, прыжки с мешочками, с песком)
30	Передвижение по гимнастической стенке в вертикальном направлении (вверх, вниз) Висы. Упражнения с обручем. Переползание по пластунски боком, на животе по матам. Подвижная игра «Пингвины с мячом».
31	Обучение технике выполнения группировки. Перекаты из положения, лёжа на животе. Гимнастика для стоп с мячом. Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Прыжковые упражнения в движении. (имитация движений лыжника) Подвижная игра «Совушка».
32	Перестроение из одной колонны в две. Обучение технике выполнения основных видов гимнастических седов: сед ноги врозь, сед углом руки вперёд, сед углом руки за голову. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке для осанки (с мешочками, с песком,с перешагиванием предметов, навстречу друг другу). Подвижная игра «Не урони мешочек».
33	Закрепление передвижений по гимнастической стенке в различных направлениях. Висы. Упражнения с обручем. Подтягивание с продвижением на гимнастической скамейке лёжа на животе. Подвижная игра «Совушка».
34	Обучение технике выполнения группировки из положения, лёжа на спине. Перекаты из группировки вправо, влево. Гимнастика для стоп с мячом. Подвижная игра «Змейка»
35	Размыкание. Обучение технике выполнения основных видов гимнастических приседов (руки вперёд, в сторону, вверх, за голову) . Упражнения на равновесие на гимнастическом напольном бревне (ходьба, прыжки с различными положениями рук) Подвижная игра «Не урони мешочек».
36	Обучение технике лазания по канату. Висы. Полоса препятствий с упражнениями прикладного характера. Подвижная игра «Змейка»
37	Обучение технике выполнения группировки из положения, лёжа на спине. Перекаты из группировки вперёд, назад.. Гимнастика для стоп с платком. Простые акробатические связки.
38	Смыкание. Обучение технике выполнения основных положений лёжа. (руки вверх, в сторону, вниз) . Упражнения на равновесие на гимнастическом напольном бревне (ходьба, прыжки с различными положениями рук боком, спиной) «Ласточка»
39	Обучение технике лазания по канату. Висы. Контрольное упражнение – подтягивание (мальчики), девочки на низкой перекладине. Подвижная игра «Бой петухов»
40	Перекаты из группировки в различных направлениях. Гимнастика для стоп с платком. Простые акробатические связки. Запрыгивание на маты. Подвижная игра «Бой петухов»
41	Полоса препятствий с гимнастическими упражнениями прикладного характера. Контрольное упражнение: пресс за 30сек. Подвижная игра «Альпинисты»
42	Закрепление гимнастических упражнений прикладного характера в игровой деятельности. Запрыгивание на маты. Подвижная игра «Альпинисты»
43	Закрепление техники выполнения простых акробатических связок. Контрольное упражнение: тест на гибкость.
44	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Преодоление полосы препятствий.
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр. 5 часов</b>	
45	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
46	Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
47	Обучение технике приема и передачи мяча от плеча правой и левой рукой. Подвижная игра «Мяч соседу».
48	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижная игра «Мяч в центр»
49	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, повороты с мячом . Подвижная игра Подвижная игра «Мяч в центр»
<b>III четверть. Лыжная подготовка. 18 часов</b>	
50	ИОТ № при занятиях лыжной подготовкой.. Обувь и одежда лыжника. Построение с лыжами в руках. Надевание лыж. Обучение технике ступающего шага без палок.

51	Знакомство с посадкой лыжника. Обучение технике ступающего шага. Игра «Поезд».
52	Возможные травмы во время занятий лыжами, причины их возникновения. Техника выполнения поворота на месте переступанием. Игра «Веер».
53	Обучение технике подъёма ступающим шагом.
54	Обучение технике спуска в основной стойке.
55	Техника ступающего шага с палками.
56	Обучение технике скользящего шага. Игра «Кто быстрее».
57	Передвижение на лыжах с разной скоростью. Чередование передвижения ступающим и скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».
58	Закрепление техники скользящего шага в игровой деятельности. Подвижная игра «Кто дальше прокатится»
59	Передвижение скользящим шагом под уклон. Подъём ступающим и скользящим шагом. Подвижная игра «Кто дальше прокатится»
60	Передвижение скользящим шагом под уклон. Подъём ступающим и скользящим шагом. Подвижная игра «Кто дальше прокатится»
61	Подъём ступающим и скользящим шагом. Спуск в основной стойке Подвижная игра «Накаты».
62	Закрепление техники скользящего шага в игровой деятельности. Подвижная игра «Кто дальше прокатится»
63	Обучение технике безопасного падения. Игра «Охотники и олени»
64	Закрепление техники безопасного падения. Подъём «Ёлочкой». Игра «День и ночь».
65	Закрепление техники скользящего шага. Движение «змейкой»на лыжах с палками. Игра «штурм высоты». Эстафеты.
66	Закрепление техники скользящего шага. Движение «змейкой»на лыжах с палками. Игра «штурм высоты». Эстафеты.
67	Закрепление техники скользящего шага Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1000метров.
	<b>Национальные игры. 2 часа</b>
68	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Знакомство с подвижными играми разных народов.
69	Национальные подвижные игры.
	<b>Спортивные игры .Баскетбол. 13 часов</b>
70	Техника выполнения приема и передачи мяча в парах.. Подвижная игра «Мяч соседу».
71	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, повороты с мячом. Подвижная игра «Точно в мишень»
72	Отработка передачи и ведения мяча в игровой деятельности.
73	Отработка передачи и ведения мяча в эстафетах. Эстафеты с мячами
74	Броски мяча на точность. Подвижная игра «Охотники и утки».
75	Отработка приёма и передачи мяча в парах. Подвижная игра «Мяч соседу». Отработка передачи и ведения мяча в эстафетах
76	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, повороты с мячом. Подвижная игра «Точно в мишень»
	<b>4 четверть</b>
77	Броски мяча на точность попадания в цель (кольцо) способом «снизу» Подвижная игра «Охотники и утки».
78	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, повороты с мячом. Ведение мяча в движении. Передача мяча в колоннах.
79	Ведение мяча в движении «змейкой». Отработка приёма и передачи мяча в тройках.
80	Броски мяча на точность попадания в цель(кольцо) после ведения способом «снизу». Подвижная игра «Охотники и утки».
81	Отработка приёма и передачи мяча в тройках. Эстафеты с мячами.
82	Броски большого резинового мяча на точность. Подвижная игра «Охотники и утки». Контрольное упражнение: тест на гибкость.
	<b>Спортивные игры. Футбол 5 часов.</b>
83	Обучение и закрепление элементов футбола. Удар по неподвижному мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Точная передача».
84	Обучение и закрепление элементов футбола в игровой деятельности. (удар по неподвижному мячу, остановка мяча). Эстафеты.
85	Обучение технике ведения мяча «змейкой», передачи мяча в паре. Удар по мячу с 1-2 шагов разбега.
86	Обучение технике ведения мяча «змейкой», передачи мяча в паре. Удар по мячу с 1-2 шагов разбега. Эстафеты с ведением мяча.

87	Обучение и закрепление элементов футбола. Работа в группах с мячом: передача мяча внутренней стороной стопы. Знакомство с правилами игры в футбол.
	<b>Легкая атлетика. 12 часов.</b>
88	Основные способы передвижения. Беговые упражнения из разных положений. Подвижная игра «Салки-догонялки».
89-	Бег на короткие дистанции с ускорение. Эстафеты.
90	Как составлять комплекс утренней зарядки?. Контрольный отрезок 30 м. Подвижная игра «Пятнашки».
91	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег с изменением направления. Челночный бег 3х 10м. Подвижная игра «Кто быстрее».
92	Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 1000 метров. Подвижная игра «Третий лишний».
93	Контрольное упражнение: смешанное передвижение на дистанции 1000 метров
94	Техника выполнения прыжков на месте , в движении, с поворотами.. Подвижная игра «Через холодный ручей»
95	Техника выполнения прыжка в длину с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам
96	Контрольное упражнение прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Смена мест»
97	Техника выполнения метания мяча в вертикальную цель с места .Подвижная игра «Точно в мишень».
98	Техника выполнения метания мяча на дальность с места. Подвижная игра «Дальше бросишь»
99	Режим дня в летние каникулы. Правила приёма закаливающих процедур летом. Правила поведения при купании в открытых водоёмах.

## 2 класс -102 часа

№	кол-во часов	Тема урока
		<i>Четверть. Легкая атлетика – 18 часов,</i>
1	1	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры по легкой атлетике № ИОТ - 037. Содержание и значение уроков физической культуры. Разновидности ходьбы.
2	1	Строевые команды. Бег на короткие дистанции в игровой деятельности.
3	1	Бег с ускорением из различных положений.. Комплекс утренней гимнастики, принцип построения.
4	1	Техника бега на короткие отрезки. Контрольный отрезок 30 м.
5		Режим дня и личная гигиена. Обучение и закрепление техники бега на длинны отрезки. Развитие общей выносливости. Бег в чередовании с ходьбой 750м. Подвижная игра «Гуси лебеди», «Два Мороза»
6	1	Техника выполнения челночного бега на дистанции10 метров.. Челночный бег 3х 10 м. Подвижная игра «Вызов номеров»
7	1	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упражнения. Подвижная игра «Третий лишний.»
8	1	Челночный бег 3х 10 м. Подвижная игра. «Вызов номеров», «Салки с домиками».
9	1	Развитие общей выносливости. Бег в чередовании с ходьбой 1000м. Подвижная игра «Салки с домиками», «Вызов номеров».
10	1	Комплекс упражнений с мячом. Броски мяча (1кг) из разных положений. Техника метания мяча П.и. «Дальше бросишь, быстрее прибежишь».
11	1	Метание мяча в неподвижную цель с места.П.и. «Шпандер», «Дальше бросишь, быстрее прибежишь».
12	1	Значение физической культуры для укрепления здоровья. Развитие общей выносливости. Бег в чередовании с ходьбой 1250м. П.и. «Шпандер», «Дальше бросишь, быстрее прибежишь».
13	1	Техника выполнения метания мяча на дальность. Метание мяча на результат. П.и. « За мячом противника».
14	1	Броски малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 метров. П.и. «Быстрые и ловкие»
15	1	история Олимпийских игр, символика, девиз. Развитие

		общей выносливости. Бег в чередовании с ходьбой 1000м. Подвижная игра « За мячом противника». «Возьми кубик».
16	1	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Подвижная игра « Удочка».
17	1	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места Подвижная игра «Рыбак и рыбки»
18	1	Контрольное упражнение -прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Быстрые и ловкие»,

*Подвижные игры -6 часов*

19	1	ИОТ № 033 при занятиях подвижными играми. Народные подвижные игры. Русская народная игра «Лапта».
20	1	Техника выполнения прыжков в игровой деятельности. Подвижная игра «Хромая лиса», «Пустое место».
21	1	Техника выполнения бросков и ловли мяча над собой, с хлопком, с поворотом. Подвижная игра «Вышибалы»,
22	1	Техника выполнения бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра «Вышибалы»,
23	1	Броски и ловля мяча в парах, тройках на месте. Подвижная игра с мячом «Передал – садись»
24	1	Броски и ловля мяча в парах в движении. Эстафеты с мячами..
		<i>II четверть.- Гимнастика с элементами акробатики 18 уроков</i>
25	1	Правила безопасного поведения на занятиях гимнастикой № ИОТ - 035. Строевые упражнения.. Подвижная игра «Смена мест», «Возьми кубик».
26	1	Передвижение по гимнастической стенке. Перекаты, группировке Подвижная игра: Смена мест», «Перемени предмет».
27	1	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Основная стойка. Построение в шеренгу по одному. Переползание по- пластунски боком, на животе по матам. Подвижная игра «Пингвины с мячом».
28	1	Физические качества человека: ловкость. .Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра «Передал, садись», «Вызов номеров» . Эстафеты.
29	1	Гимнастика с основами акробатики: Перекаты в группировке. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Исправь осанку».
30	1	Гимнастика с основами акробатики: техника выполнения упражнения стойка на лопатках.(из упора присев перекат в стойку на лопатках и обратно в упор присев). Подвижная игра: «Будь ловким».
31	1	Гимнастика с основами акробатики: Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Техника выполнения кувырка вперед из упора присев. Подвижная игра: Скакалка – подсекайка»,
32	1	Гимнастика с основами акробатики : Комплекс упражнений для развития гибкости. Техника выполнения акробатических упражнений (стойка на лопатках, кувырок вперед в упор присев) Подвижная игра «Кто самый ловкий».
33	1	Гимнастика с основами акробатики :Что такое гибкость? Техника выполнения акробатической связки (кувырок вперед из упора присев- перекат – стойка на лопатках- упор присев)
34	1	Гимнастика с основами акробатики: Физкультминутки в учебном процессе. Комплекс упражнений с мячом на коврике. Выполнение разученной акробатической связки.. Подвижная игра «Проворные мотальщицы», «Переселение лягушек».
35	1	Гимнастика с основами акробатики : Строевые упражнения. Оценить технику выполнения акробатической связки. техника выполнения упражнений в вися. Подвижная игра: «Быстро встать в колонну».
36	1	Гимнастика с основами акробатики : комплекс упражнений с отягощением. Техника лазания по канату. Подвижная игра: «Найди пару», « Пингвины».
37	1	Гимнастика с основами акробатики Комплекс упражнений со скакалкой. Техника выполнения лазания по канату. Подвижная игра: Скакалка –подсекайка», (в два круга).
38	1	Гимнастика с основами акробатики :комплекс упражнений с отягощением. . Лазание по гимнастической стенке, канату. Подвижная игра «Бой петухов», «Точка прыжка».

39	1	Значение напряжения и расслабления мышц. Полоса препятствий с гимнастическими упражнениями прикладного характера. Контрольное упражнение: (подъём туловища из
----	---	---

		положения лежа на спине за 30сек). Подвижная игра «Альпинисты»
40	1	Техника гимнастических упражнений прикладного характера в игровой деятельности. Запрыгивание на горку матов. Техника выполнения прыжков на скакалке. Подвижная игра «Альпинисты»
41	1	Комплекс упражнения для развития гибкости. Контрольное упражнение: тест на гибкость. Техника выполнения опорного прыжка. Подвижная игра «Нитка, иголка, узелок».
42	1	Комплекс упражнений для развития силы. Техника выполнения опорного прыжка. Контрольное упражнение (прыжки на скакалке за 20 секунд) Подвижная игра «Бой петухов»
		<i>Подвижные игры 6 часов</i>
43	1	ОРУ в движении по кругу.. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде»
44	1	Комплекс упражнений с мячом. броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
45	1	Комплекс упражнений в движении по кругу. Техника бросков мяча от груди и из-за головы и ловля после отскок. на месте в парах. Подвижная игра «Бросай беги».
46	1	Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса .Броски и ловля мяча в парах и тройках от груди, из-за головы на месте. Подвижная игра «Колесо»
	1	Комплекс упражнений со скакалкой..Подвижная игра «Удочка.»
48	1	Знакомство с национальными подвижными играми. Упражнения из национальных подвижных игр.
		<i>III четверть. Лыжная подготовка 18 часов.</i>
49	1	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки № ИОТ - 036. Техника выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок. Игра «Скользи дольше».
50	1	Требование к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 500 метров. ступающим и скользящим шагом. Игра «Скользи дольше».
51	1	Правила крепления лыж . Техника выполнения поворотов переступанием на месте без палок. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.
52	1	Техника работы рук с лыжными палками. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками. Подвижная игра «Быстрый лыжник».
53	1	Требования к температурному режиму при занятиях зимой на улице. Техника работы рук с лыжными палками. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками.
54	1	Подвижная игра «Кто дальше бросит». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками 500 метров Техника выполнения торможения падением на лыжах.
55	1	Что такое обморожение. Техника выполнения торможения на лыжах падением .Подвижная игра «Салки на снегу».
56	1	Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на снегу «Салки на снегу».
57	1	Техника выполнения поворота на месте методом переступания. с палками. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Игра «Переступание веером».
58	1	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Техника выполнения поворота на месте методом переступания. с палками
59	1	Возможные травмы во время занятий лыжами, причины их возникновения. Поворот на месте переступанием. Разучивание техники обгона на лыжах. Игра на снегу «Царь горы»
60	1	Обучение технике подъёма «полуёлочкой» и спуск на лыжах в основной стойке. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Подвижная игра «Снежком по мячу».
61	1	Техника выполнения подъёма на склон «полуёлочкой» и спуск в основной стойке. Подвижная игра «Снежком по мячу».
62	1	Техника выполнения подъёма на склон «ёлочкой.» и спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом на дистанции 750 метров. Подвижная игра «Собери флажки».
63	1	Техника выполнения подъёма на склон «ёлочкой.» и спуск в основной стойке. Техника выполнения безопасного падения .Передвижение на лыжах змейкой.

64	1	Контрольное упражнение. Прохождение на лыжах 1000 метров ранее изученными ходами. Катание на лыжах со склона. Подвижная игра на лыжах «Накаты»
65	1	Техника безопасного падения на лыжах. Передвижение по учебному кругу с преодолением препятствий.
66	1	Закрепление техники передвижения на лыжах скользящим шагом в эстафетах. Свободное катание.
		<i>Спортивные игры –баскетбол 12 часов</i>
67	1	ИОТ №033 при занятиях подвижными и спортивными играми. Броски и ловля мяча на месте, в движении, с поворотами. Подвижная игра «Мяч соседу».
68	1	Комплекс упражнений с мячом. Броски и ловля мяча в парах на месте и в движении. Подвижная игра «Большой мяч».
69	1	Броски и ловля мяча в парах, в тройках на месте и в движении. Подвижная игра «Передал - садись».
70	1	Броски мяча в пол, в стену и ловля после отскока .Передача мяча в парах. Подвижная игра «Мяч соседу».
71	1	Техника ведения мяча на месте правой, левой рукой с поворотом. «Мяч среднему».
72	1	Техника ведения мяча на месте и в движении правой, левой рукой с поворотом. «Мяч среднему».
73	1	Техника ведения мяча на месте и в движении правой, левой рукой с поворотом. «Мяч среднему».
74	1	Техника ведения мяча в эстафетах. Эстафеты с мячами.
75	1	Появление мяча у древних народов. Прием и передача мяча в игровой деятельности подвижная игра «Передал-садись».
76	1	Броски мяча на точность попадания в цель (кольцо) способом «снизу» Подвижная игра «Охотники и утки».
77	1	Ведение мяча в движении «змейкой». Броски мяча на точность попадания в цель (кольцо) способом «снизу» Подвижная игра «Вышибалы»
78	1	Броски мяча на точность попадания в цель(кольцо) после ведения способом «снизу». Подвижная игра «Охотники и утки».

		<i>IV четверть Спортивные игры- футбол 6 часов</i>
79	1	Обучение и закрепление элементов футбола. Удар по неподвижному мячу. Подвижная игра «Точная передача» «Мяч капитану»
80	1	удар по неподвижному мячу внутренней и внешней стороной стопы с места, с 1-2 шагов разбега, Подвижная игра «Передача мяча с пробежками»
81	1	Работа в парах и тройках с мячом на месте: передача мяча наружной и внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Точная передача» «Ловец и перехватчик» (в два круга)
82	1	Работа в парах и тройках с мячом в движении: передача мяча наружной и внутренней стороной стопы. Эстафеты с ведением мяча. «Футбольный слалом».Правила игры.
83	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча « змейкой» между стойками. Подвижная игра: «Футбольный слалом».
84	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча по дуге, « змейкой» между стойками. учебная игра в мини футбол.
		<i>Спортивные игры- волейбол -7 часов</i>
85	1	ИОТ №033 при занятиях волейболом. Подбрасывание мяча на месте на заданную высоту. Подвижная игра «Мяч соседу»
86	1	Броски мяча в парах из-за головы вверх,в пол и ловля после отскока. Подвижная игра «Охотники и утки»
87	1	Техника выполнения подачи мяча способом сбоку. Передача мяча сверху через сетку .Подвижная игра «Мяч через сетку»
88	1	Техника выполнения подачи мяча способом сбоку. Передача мяча сверху через сетку .Подвижная игра «Мяч через сетку»
89	1	Подводящие упражнения для обучения выполнения нижней прямой подачи . Броски мяча через

		сетку с тройках в прыжке.
90	1	Подводящие упражнения для выполнения нижней прямой подачи . Передача мяча через сетку в тройках в прыжке. Подвижная игра «Волна»
91		Современные игры с использованием различных по форме мячей. Броски мяча через сетку в прыжке с дальних расстояний. Подвижная игра «Вышибалы»
		<b>легкая атлетика- 9 часов</b>
92	1	ИОТ №037 при занятиях легкой атлетикой. Понятие «быстрота».Бговые упражнения . Подвижная игра «Третий лишний», «Ловишка».
93	1	Зависимость быстроты от скорости движения. Бег с ускорением на дистанции 20-40 метров. Подвижная игра. «Гуси - лебеди»,
94	1	Что такое физическое развитие?.Бег с ускорением 20-40 метров. Подвижная игра «Ловишка».
95	1	Миф о Геракле. Контрольный отрезок 30 м. Подвижная игра «Гуси – лебеди».
96	1	Понятие «выносливость».Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 1000 метров. Подвижная игра «Пустое место»
97	1	Кроссовая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой 1000м. Подвижная игра «Два Мороза».
98	1	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Контрольный отрезок 1000 метров. Подвижная игра «Невод»
99	1	Правила безопасного поведения при выполнении бросков мячей (1 кг).Техника бросков набивных мячей снизу двумя руками. Подвижная игра «Дальше бросишь, быстрее прибежишь».
100	1	Броски набивных мячей сидя из-за головы. Техника выполнения метания малого мяча на дальность с места. Подвижная игра « За мячом противника».
		<b>Плавание -2 часа</b>
101	1	Что такое закаливание организма?Правила занятий в бассейне. Техники «сухого» плавания Приемы вхождения в воду. Подвижная игра «Земля, воздух, вода»
102	1	Основные способы закаливания. Имена выдающихся пловцов. Упражнения для всплывания и удержания тела на поверхности воды (на гимнастических ковриках).

### 3 класс/102 часа

№	кол-во часов	Тема урока
		<i>Легкая атлетика 14 часов</i>
1	1	ИОТ №037. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры. Строевые упражнения. Подвижная игра.
2	1	ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м). Оказание первой помощи при легких травмах.
3	1	Подготовка к бегу на длинные дистанции.Бег в чередовании с ходьбой 1000 метров. Комплекс утренней гимнастики, принцип построения.
4	1	Высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег 3*10 метров
5	1	Бег на результат 30 метров. Многоскоки. Прыжки по разметкам..Подвижная игра «Третий лишний»
6	1	Режим дня и личная гигиена Развитие общей выносливости. Бег в чередовании с ходьбой 1000м .Подвижная игра «Гуси лебеди»,
7	1	Физическое качество «скорость». Подготовка к эстафетному бегу. Правила передачи эстафетной палочки. Подвижная .игра «Вызов номеров»
8	1	Эстафета на дистанции 60 метров.. Подвижная игра. «Вызов номеров», «Салки с домиками».
9	1	Контрольный тест в беге на 1000 метров. Подвижная игра «Салки с домиками», «Вызов номеров».
10	1	Комплекс упражнений с мячом. Броски малого мяча на дальность. П.и. «Дальше бросишь, быстрее прибежишь».
11	1	Физические качества человека: сила. Броски набивного мяча 1кг.П.и. «Шпандер»,
12	1	Метание мяча на результат. П.и. « За мячом противника». Значение физической культуры для укрепления здоровья.

13	1	Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с места толчком с двух ног.
14	1	Прыжок в длину на результат. Подвижная игра «Хромая лиса», «Пустое место».
		<i>Спортивные игры. Баскетбол 10 часов</i>
15	1	ИОТ №033 при занятиях баскетболом. История возникновения баскетбола.
16	1	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Эстафета с ведением мяча.
17	1	Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой. Эстафеты с ведением мяча.
18	1	Ведение мяча в движении с изменением скорости передвижения. Подвижная игра «Гонка баскетбольных мячей».
19	1	Ведение мяча с обводкой стоек шагом и медленным бегом. Эстафеты с ведением мяча.
20	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, после отскока от стены. Подвижная игра «Передал-садись»
21	1	Ловля и передача мяча в парах на месте. Подвижная игра «Передал-садись»
22	1	<b>Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Правила игры в баскетбол.</b>
23	1	Правила игры в баскетбол. Броски мяча в корзину стоя на месте. Игра в минибаскетбол.
24	1	Броски мяча в корзину на месте и после движения. Игра в минибаскетбол.
		<b>II четверть Гимнастика с основами акробатики.18 часов</b>
25	1	ИОТ №035 при занятиях гимнастикой.. Основная стойка. Висы Комплекс упражнений с гимнастической палкой Передвижение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении (вправо, влево).
26	1	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Техника выполнения группировки, перекаты вправо-влево, вперёд – назад. Перекаты из положения, лёжа на животе. Гимнастика для стоп с мячом.
27	1	Перестроение из одной шеренги в две. Повторение техники выполнения основных видов гимнастических упоров: упор присев, упор лежа, согнувшись, лежа сзади. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке для осанки (с мешочками, с песком, с перешагиванием предметов, навстречу друг другу). Подвижная игра «Не урони мешочек».
28	1	Передвижение по гимнастической стенке в вертикальном направлении (вверх, вниз) Висы. Упражнения с обручем. Переползание по пластунски боком, на животе по матам. Подвижная игра «Пингвины с мячом».
29	1 1	Техника выполнения группировки, перекаты вправо-влево, вперёд – назад. Кувырок вперёд, Стойка на лопатках с согнутыми ногами. Гимнастика для стоп с мячом.
30	1	Строевые упражнения. Техника выполнения основных видов гимнастических седов: сед ноги врозь, сед углом руки вперёд, сед углом руки за голову. Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения на равновесие на гимнастическом напольном бревне (ходьба, прыжки с различными положениями рук, повороты на 90°) Подвижная игра «Не урони мешочек».
31	1	Комплекс упражнений с обручем. Передвижение по гимнастической стенке в различных направлениях. Подтягивание с продвижением на гимнастической скамейке лёжа на животе. Подвижная игра «Совушка».
32	1	Комплекс упражнений для развития гибкости. Техника выполнения кувырка вперед и стойка на лопатках с прямыми ногами. Гимнастика для стоп с салфеткой. Подвижная игра «Змейка»
33	1	Строевые упражнения. Комплекс упражнений для развития координации. Техника акробатических упражнений (кувырок назад, стойка на лопатках, «мост») Подвижная игра «Бой петухов»
34	1	ОРУ в движении. Техника выполнения акробатической связки (кувырок вперед, стойка на лопатках, перекал назад, «мост»). Подвижная игра «Хитрая лиса».
35	1	Комплекс упражнений для развития силы. Техника выполнения лазания по канату. Полоса препятствий с упражнениями прикладного характера. Подвижная игра «Змейка»
36	1	Техника лазания по канату. Висы. Контрольное упражнение – подтягивание (мальчики), девочки на низкой перекладине. Подвижная игра «Бой петухов» Прыжки на скакалке.
37	1	Техника выполнения упражнений на равновесие на гимнастическом напольном бревне (ходьба выпадами, повороты, прыжки с различными положениями рук, боком, спиной) «Ласточка» Техника выполнения опорного прыжка ( толчок от гимнастического мостика, прыжок на горку матов).
38	1	Упражнения на равновесие на гимнастическом напольном бревне (ходьба выпадами, повороты, прыжки с различными положениями рук, боком, спиной) «Ласточка» Техника выполнения опорного прыжка ( толчок от гимнастического мостика, прыжок на гимнастического козла в упор присев, соскок). Подвижная игра «Хитрая лиса».
39	1	Закрепление техники выполнения простых акробатических связок. Техника лазания по канату в

		три приема. Подвижная игра «Альпинисты»
40	1	Полоса препятствий с гимнастическими упражнениями прикладного характера. Контрольное упражнение: подъём туловища из положения лежа на спине за 30сек. Подвижная игра «Альпинисты»
41	1	гимнастические упражнения прикладного характера в игровой деятельности. Техника опорного прыжка на гимнастического козла.. Подвижная игра «Альпинисты».
42	1	Строевые упражнения (построение в шеренгу, перестроение в две шеренги). Контрольное упражнение: тест на гибкость. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений прикладного характера.
		<i>Спортивные игры. Волейбол 6 часов.</i>
43	1	Техника безопасности на уроках волейбола .Беседа появление мячей у древних народов. Броски мяча в парах с места в прыжке. Подвижная игра «Пятнашки»
44	1	Броски мяча в парах через сетку в прыжке. Правила игры в волейбол. Игра в пионербол.
45	1	Понятие» комплекс физических упражнений».Целевое назначение комплекса физических упражнений. Комплекс упражнений с мячами . Прием мяча сверху стоя на месте.
46	1	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Комплекс упражнений для укрепления пальцев рук Подбрасывание мяча стоя на месте. Прием мяча сверху стоя на месте и в движении.
47	1	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижная игра « Не давай мяч водящему».
48	1	Прием мяча сверху и снизу стоя на месте и в движении. Подвижная игра «Круговая лапта».
		<b>III четверть Лыжная подготовка 18 часов</b>
49	1	ИОТ № 036.Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Обучение и закрепление техники скользящего шага. Прохождение дистанции 1000 метров. Игра «Прокладка железной дороги».
50	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий на улице зимой. Обучение и закрепление техники скользящего шага. Прохождение дистанции 1000 метров. Игра «Скользи дольше».
51	1	Обучение и закрепление поворота на месте методом переступания. Игра «Переступание веером». Прохождение дистанции 500 метров. Игра «Кто быстрее».
52	1	Возможные травмы во время занятий лыжами, причины их возникновения. Поворот на месте переступанием, прыжком. Прохождение дистанции скользящим шагом 500 метров. Подвижная игра «Кто быстрее».
53	1	Техника подъёма «лесенкой». Прохождение дистанции 750-1000 метров скользящим шагом. Подвижная игра «Попади в цель».
54	1	Требования к температурному режиму при занятиях зимой на улице. Понятие об обморожении. Техника подъема «лесенкой» Прохождение дистанции 500- 750 метров. Подвижная игра «Быстрый лыжник».
55	1	Техника выполнения попеременного двухшажного хода .Прохождение дистанции 1000 метров Подвижная игра «Кто дальше бросит».
56	1	Помощь при обморожениях. Техника выполнения попеременного двухшажного хода на дистанции 750 метров. техника выполнения спуска в основной стойке. Подвижная игра «На одной лыжне».
57	1	Техника выполнения спуска в основной стойке. Техника подъёма «лесенкой».Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом1000 метров Подвижная игра «Снежком по мячу».
58	1	значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. подъём на склон «ёлочкой». спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 750- 1000 метров. Подвижная игра «Слалом на равнине».
59	1	Техника выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на дистанции 1000 метров. Подвижная игра «Гонки с выбыванием».
60	1	Подъем на склон «ёлочкой», Передвижение по учебной лыжне одновременным двухшажным ходом на дистанции 500 м. Подвижная игра «Собери флажки».
61	1	Техника безопасного падения. Прохождение дистанции 1000 метров попеременным двухшажным ходом на время. Подвижная игра «Биатлон».
62	1	Техника безопасного падения . Техника выполнения спуска в низкой стойке. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах двухшажным ходом. Подвижная игра «Гонка с выбыванием».
63	1	Передвижение на лыжах по дистанции 2 км.. Спуск в низкой стойке. Свободное катание на лыжах.
64	1	Прохождение дистанции на лыжах 2000метров .Катание со склона в низкой стойке. Торможение «плугом»
65	1	Повторение ранее изученных лыжных ходов на дистанции 1000 метров. Контрольное упражнение: подъём на склон « елочкой» спуск в низкой стойке. Торможение «плугом».
66	1	Передвижение полосы препятствий с использованием лыжных ходов, спуска со склона и

		подъёмов на склон.
		<i>Спортивные игры .Баскетбол 9 часов</i>
67	1	ИОТ№033при занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке боком и лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра «Передал - садись»
68	1	Перемещение в стойке боком и лицом. Ведение мяча в движении.Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра «Бросай беги»
69	1	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Подвижная игра «Колесо»
70	1	Техника остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч среднему»
71	1	Техника выполнения остановки двумя шагами и прыжком. Техника выполнения бросков мяча от груди в кольцо.Подвижная игра «Вызов номеров»
72	1	История появления игры в баскетбол. Техника выполнения бросков мяча в кольцо с места. Подвижная игра «Вызов номеров»
73	1	Ведение мяча с изменением направления движения. Ловля и передача мяча в парах и тройках на месте и в движении. Подвижная игра «Быстрая передача
74	1	Техника выполнения бросков мяча в кольцо с места в прыжке. Эстафеты с ведением и передачей мяча.
75	1	Правила игры в баскетбол. Техника выполнения бросков в кольцо от плеча в прыжке. Игра в мини баскетбол.
		<i>Национальные подвижные игры.3 часа</i>
76	1	Национальные подвижные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей. Подвижные игры «Лапта»,
77	1	Игры, отражающие отношение человека к природе: «Два мороза», «Вороны и воробы». Правила организации и проведения игр.
78	1	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры единоборств - храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской : «Тяни в круг», «Перетягивание каната»
		<i>4 четверть . Футбол 6 часов</i>
79	1	ИОТ №033 при занятиях футболом.. Удар по неподвижному мячу. Подвижная игра «Точная передача» «Мяч капитану»
80	1	удар по неподвижному мячу внутренней и внешней стороной стопы с места, с 1-2 шагов разбега, Подвижная игра «Передача мяча с пробежками»
81	1	Работа в парах и тройках с мячом на месте: передача мяча наружной и внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Точная передача» «Ловец и перехватчик» (в два круга)
82	1	История появления игры. Работа в парах и тройках с мячом в движении: передача мяча наружной и внутренней стороной стопы. Эстафеты с ведением мяча. «Футбольный слалом».
83	1	Ведение мяча ногой с обводкой стоек.Подвижная игра: «Футбольный слалом». Повторение правил игры в футбол. Учебная игра в мини футбол.
84	1	Набивание мяча на месте правой, левой ногой. Удары по мячу в створ ворот .Подвижная игра «Футбольный слалом». Плавание .Роль и значение умения плавать для каждого человека Подводящие упражнения для освоения техники «кроль на спине».
		<i>Плавание 2 часа</i>
85	1	Подводящие упражнения для освоения техники «кроль на спине». Подвижная игра «Земля, вода, воздух»
86	1	Закаливание организма с помощью купания в естественных водоемов. Подвижная игра «Гонка лодок».
		<i>Спортивные игры. Волейбол.5 часов</i>
87	1	ИОТ №033при занятиях волейболом. Стойка игрока, передвижение в стойке. Прием мяча сверху над собой. Подвижная игра «Пионербол»
88	1	История возникновения игры в волейбола. Прием мяча сверху над собой, передача мяча стоя на месте и в движении. Подвижная игра «Пионербол»
89	1	Развитие физической культуры в России. Прием и передача мяча партнеру стоя на месте и в движении. Подвижная игра «Передал- уходи»
90	1	Техника выполнения нижней прямой подачи. Прием и передача мяча в парах через сетку. Подвижная игра «Картошка».

91	1	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча в парах через сетку. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
		<i>Легкая атлетика 11 часов.</i>
92	1	ИОТ №037 при занятиях легкой атлетики. Стартовый разгон с пробеганием дистанции 60 метров. Подвижная игра «Третий лишний»,
93	1	Необходимость регулярного проведения занятий физической культурой. Подводящие упражнения для обучения техники выполнения низкого старта.
94	1	Оценить результат бега на дистанции 60 метров. Подвижная игра «Третий лишний»
95	1	Техника выполнения стартового разгона. Эстафета с передачей палочки по стадиону.
96	1	Кроссовая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой 1500м. народная игра «Салки».
97	1	Техника выполнения метания малого мяча на дальность с места в парах. Контроль бега на дистанции 1000 метров.
98	1	Броски набивного мяча 1 кг. на точность. П.и. «Дальше бросишь, быстрее прибежишь».
99	1	Метание мяча в парах. Броски малого мяча на дальность. Подвижная игра «Дальше бросишь, быстрее прибежишь».
100	1	Подводящие упражнения для освоения прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Поймай лягушку». Правила соревнований по легкой атлетике.
101	1	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Техника выполнения разбега и отталкивания при выполнении прыжка в высоту. Оценить результат прыжка в длину с места. Правила простейших соревнований.
102	1	Режим дня в летние каникулы. Польза закалывающих процедур летом. Правила поведения при купании в открытых водоёмах. Подведение итогов года. Подвижная игра «Вышибалы» «Часы»

#### 4 класс/102 часа

№	кол-во часов	Тема урока
		<i>Легкая атлетика 14 часов</i>
1	1	ИОТ №037. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.
2	1	ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением из разных положений. Оказание первой помощи при легких травмах.
3	1	Подготовка к бегу на длинные дистанции..Бег в чередовании с ходьбой 1000 метров.Комплекс утренней гимнастики, принцип построения.
4	1	Высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег 3*10 метров
5	1	Контрольный тест-бег 60 м. Многоскоки. Прыжки по разметкам..Подвижная игра «Третий лишний»
6	1	Режим дня и личная гигиена Развитие общей выносливости. Бег в чередовании с ходьбой 1000м .Подвижная игра «Гуси лебеди»,
7	1	Физическое качество «скорость».Подготовка к эстафетному бегу. Правила передачи эстафетной палочки. Подвижная игра «Вызов номеров»
8	1	Эстафета на дистанции 60 метров. Подвижная игра. «Вызов номеров», «Салки с домиками».
9	1	Методика измерения пульса. Контрольный тест в беге на 1000 метров. Подвижная игра «Салки с домиками», «Вызов номеров».
10	1	Комплекс упражнений с мячом. Броски малого мяча на дальность. П.и. «Дальше бросишь, быстрее прибежишь».
11	1	Физические качества человека: сила. Броски набивного мяча 1кг.П.и. «Шпандер»,
12	1	Метание мяча на результат. П.и. « За мячом противника». Значение физической культуры для укрепления здоровья.
13	1	Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с места толчком с двух ног. Подвижная игра «С кочки на кочку.»
14	1	Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Хромая лиса», «Пустое место».
		<i>Спортивные игры. Баскетбол 10 часов</i>
15	1	ИОТ №033 при занятиях баскетболом. История возникновения баскетбола.
16	1	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Эстафета с ведением мяча.
17	1	Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой. Эстафеты с ведением мяча.

18	1	Ведение мяча в движении с изменением скорости передвижения. Подвижная игра «Гонка баскетбольных мячей».
19	1	Ведение мяча с обводкой стоек шагом и медленным бегом. Эстафеты с ведением мяча.
20	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, после отскока от стены. Подвижная игра «Передал-садись».
21	1	Ловля и передача мяча в парах на месте. Подвижная игра «Передал-садись»
22	1	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Правила игры в баскетбол.
23	1	Правила игры в баскетбол. Броски мяча в корзину стоя на месте. Игра в минибаскетбол.
24	1	Броски мяча в корзину на месте и после движения. Игра в минибаскетбол.
		II четверть Гимнастика с основами акробатики. 18 часов
25	1	ИОТ №035 при занятиях гимнастикой.. Основная стойка. Висы Комплекс упражнений с гимнастической палкой Передвижение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении (вправо, влево).
26	1	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Техника выполнения группировки, перекаты вправо-влево, вперёд – назад. Перекаты из положения, лёжа на животе. Гимнастика для стоп с мячом.
27	1	Перестроение из одной шеренги в две. Повторение техники выполнения основных видов гимнастических упоров: упор присев, упор лежа, согнувшись, лежа сзади. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке для осанки (с мешочками, с песком, с перешагиванием предметов, навстречу друг другу). Подвижная игра «Не урони мешочек».
28	1	Передвижение по гимнастической стенке в вертикальном направлении (вверх, вниз) Висы. Упражнения с обручем. Переползание по пластунски боком, на животе по матам. Подвижная игра «Пингвины с мячом».
29		Техника выполнения группировки, перекаты вправо-влево, вперёд – назад. Кувырок вперёд, Стойка на лопатках с согнутыми ногами. Гимнастика для стоп с мячом. Подвижная игра «Совушка».
30	1	Строевые упражнения. Сед ноги врозь, сед углом руки вперёд, сед углом руки за голову. Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения на равновесие на гимнастическом напольном бревне (ходьба, прыжки с различными положениями рук, повороты на 90°) Подвижная игра «Не урони мешочек».
31	1	Комплекс упражнений с обручем. Передвижение по гимнастической стенке в различных направлениях. Подтягивание с продвижением на гимнастической скамейке лёжа на животе. Подвижная игра «Совушка».
32	1	Комплекс упражнений для развития гибкости. Техника выполнения кувырка вперед и стойка на лопатках с прямыми ногами. Гимнастика для стоп с салфеткой. Олимпийские чемпионы из России по гимнастике. Подвижная игра «Змейка»
33	1	Строевые упражнения. Комплекс упражнений для развития координации. Техника акробатических упражнений (кувырок назад, стойка на лопатках, «мост»). Подвижная игра «Бой петухов»
34	1	Комплекс упражнений для развития координации. Техника выполнения акробатической связки (кувырок вперед, стойка на лопатках, перекал назад, «мост») Подвижная игра «Хитрая лиса».
35	1	Комплекс упражнений для развития силы. Техника выполнения лазания по канату. Полоса препятствий с упражнениями прикладного характера. Подвижная игра «Змейка»
36	1	Техника лазания по канату. Висы. Контрольное упражнение – подтягивание (мальчики), девочки на низкой перекладине. Подвижная игра «Бой петухов» Прыжки на скакалке.
37	1	Техника выполнения упражнений на равновесие на гимнастическом напольном бревне (ходьба выпадами, повороты, прыжки с различными положениями рук, боком, спиной) «Ласточка» Техника выполнения опорного прыжка ( толчок от гимнастического мостика, прыжок на горку матов).
38	1	Упражнения на равновесие на гимнастическом напольном бревне (ходьба выпадами, повороты, прыжки с различными положениями рук, боком, спиной) «Ласточка» Техника выполнения опорного прыжка ( толчок от гимнастического мостика, прыжок на гимнастического козла в упор присев, соскок). Подвижная игра «Хитрая лиса».
39	1	Закрепление техники выполнения простых акробатических связок. Техника лазания по канату в три приема. Подвижная игра «Альпинисты»
40	1	Полоса препятствий с гимнастическими упражнениями прикладного характера. Контрольное упражнение: подъём туловища из положения лежа на спине за 30сек. Подвижная игра «Альпинисты»
41	1	гимнастические упражнения прикладного характера в игровой деятельности. Техника опорного прыжка на гимнастического козла.. Подвижная игра «Альпинисты».

42	1	Строевые упражнения (построение в шеренгу, перестроение в две шеренги). Контрольное упражнение: тест на гибкость. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений прикладного характера.
		<i>Спортивные игры. Волейбол 6 часов.</i>
43	1	Техника безопасности на уроках волейбола .Беседа появление мячей у древних народов. Броски мяча в парах с места в прыжке. Подвижная игра «Пятнашки»
44	1	Броски мяча в парах через сетку в прыжке. Правила игры в волейбол. Игра в пионербол.
45	1	Понятие» комплекс физических упражнений».Целевое назначение комплекса физических упражнений. Комплекс упражнений с мячами . Прием мяча сверху стоя на месте.
46	1	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Комплекс упражнений для укрепления пальцев рук Подбрасывание мяча стоя на месте. Прием мяча сверху стоя на месте и в движении.
47	1	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижная игра « Не давай мяч водящему».
48	1	Прием мяча сверху и снизу стоя на месте и в движении. Подвижная игра «Круговая лапта».
		<i>III четверть Лыжная подготовка 18 часов</i>
49	1	ИОТ № 036.Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Обучение и закрепление техники скользящего шага. Прохождение дистанции 1000 метров. Игра «Прокладка железной дороги».
50	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий на улице зимой. Обучение и закрепление техники скользящего шага. Прохождение дистанции 1000 метров. Игра «Скользи дальше».
51	1	Обучение и закрепление поворота на месте методом переступания. Игра «Переступание веером». Прохождение дистанции 1000 метров. Игра «Кто быстрее».
52	1	Возможные травмы во время занятий лыжами, причины их возникновения. Поворот на месте переступанием, прыжком. Прохождение дистанции скользящим шагом 500 метров. Подвижная игра «Кто быстрее».
53	1	Техника подъёма «лесенкой». Прохождение дистанции 750-1000 метров скользящим шагом. Подвижная игра «Попади в цель».
54	1	Требования к температурному режиму при занятиях зимой на улице. Понятие об обморожении. Техника подъема «лесенкой». Подвижная игра «Быстрый лыжник».
55	1	Техника выполнения попеременного двухшажного хода .Прохождение дистанции 1000 метров Подвижная игра «Кто дальше бросит».
56	1	Помощь при обморожениях. Техника выполнения попеременного двухшажного хода на дистанции 750 метров. техника выполнения спуска в основной стойке. Подвижная игра «На одной лыжне».
57	1	Техника выполнения спуска в основной стойке. Техника подъёма «лесенкой».Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом1000 метров Подвижная игра «Снежком по мячу».
58	1	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. подъём на склон «ёлочкой». спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1000 метров. Подвижная игра «Слалом на равнине».
59	1	Техника выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на дистанции 1000 метров. Подвижная игра «Гонки с выбыванием».
60	1	Подъем на склон «ёлочкой», Передвижение по учебной лыжне одновременным двухшажным ходом на дистанции 500 м. Подвижная игра «Собери флажки».
61	1	Техника безопасного падения. Прохождение дистанции 1000 метров попеременным двухшажным ходом на время. Подвижная игра «Биатлон».
62	1	Техника безопасного падения . Техника выполнения спуска в низкой стойке. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах двухшажным ходом. Подвижная игра «Гонка с выбыванием».
63	1	Передвижение на лыжах по дистанции 2 км.. Спуск в низкой стойке. Свободное катание на лыжах.
64	1	Прохождение дистанции на лыжах 2000метров .Катание со склона в низкой стойке. Торможение «плугом»
65	1	Повторение ранее изученных лыжных ходов на дистанции 1000 метров. Контрольное упражнение: подъём на склон « елочкой» спуск в низкой стойке. Торможение «плугом».
66	1	Передвижение полосы препятствий с использованием лыжных ходов, спуска со склона и подъёмов на склон.
		<i>Спортивные игры .Баскетбол 12 часов</i>
67	1	ИОТ№033при занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке боком и лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра «Передал - садись»
68	1	Перемещение в стойке боком и лицом. Ведение мяча в движении.Ловля и передача мяча в парах.

		Подвижная игра «Бросай беги»
69	1	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Подвижная игра «Колесо»
70	1	Техника остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч среднему»
71	1	Техника выполнения остановки двумя шагами и прыжком. Техника выполнения бросков мяча от груди в кольцо. Подвижная игра «Вызов номеров»
72	1	История появления игры в баскетбол. Техника выполнения бросков мяча в кольцо с места. Подвижная игра «Вызов номеров»
73	1	Ведение мяча с изменением направления движения. Ловля и передача мяча в парах и тройках на месте и в движении. Подвижная игра «Быстрая передача»
74	1	Техника выполнения бросков мяча в кольцо с места в прыжке. Эстафеты с ведением и передачей мяча.
75	1	Правила игры в баскетбол. Техника выполнения бросков в кольцо от плеча в прыжке. Игра в мини баскетбол.
		<i>Национальные подвижные игры. 3 часа</i>
76	1	Национальные подвижные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей. Подвижные игры «Лапта»,
77	1	Игры, отражающие отношение человека к природе: «Два мороза», «Вороны и воробьи»
78	1	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры единоборств - храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской : «Тяни в круг», «Перетягивание каната»
		<i>4 четверть . Футбол 6 часов</i>
79	1	ИОТ №033 при занятиях футболом.. Удар по неподвижному мячу. Подвижная игра «Точная передача» «Мяч капитану»
80	1	удар по неподвижному мячу внутренней и внешней стороной стопы с места, с 1-2 шагов разбега, Подвижная игра «Передача мяча с пробежками»
81	1	Работа в парах и тройках с мячом на месте: передача мяча наружной и внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Точная передача» «Ловец и перехватчик» (в два круга)
82	1	История появления игры. Работа в парах и тройках с мячом в движении: передача мяча наружной и внутренней стороной стопы. Эстафеты с ведением мяча. «Футбольный слалом».
83	1	Ведение мяча ногой с обводкой стоек. Подвижная игра: «Футбольный слалом». Повторение правил игры в футбол. Учебная игра в мини футбол.
84	1	Набивание мяча на месте правой, левой ногой. Удары по мячу в створ ворот .Подвижная игра «Футбольный слалом». Плавание .Роль и значение умения плавать для каждого человека Подводящие упражнения для освоения техники «кроль на спине».
		<i>Плавание 2 часа</i>
85	1	Подводящие упражнения для освоения техники «кроль на спине». Подвижная игра «Земля, вода, воздух»
86	1	Закаливание организма с помощью купания в естественных водоемах. Подвижная игра «Гонка лодок».
		<i>Спортивные игры. Волейбол. 5 часов</i>
87	1	ИОТ №033при занятиях волейболом. Стойка игрока, передвижение в стойке. Прием мяча сверху над собой. Подвижная игра «Пионербол»
88	1	История возникновения игры в волейбола. Прием мяча сверху над собой, передача мяча стоя на месте и в движении. Подвижная игра «Пионербол»
89	1	Развитие физической культуры в России. Прием и передача мяча партнеру стоя на месте и в движении. Подвижная игра «Передал- уходи»
90	1	Техника выполнения нижней прямой подачи. Прием и передача мяча в парах через сетку. Подвижная игра «Картошка».
91	1	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча в парах через сетку. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
		<i>Легкая атлетика 11 часов.</i>
92	1	ИОТ №037 при занятиях легкой атлетики. Стартовый разгон с пробеганием дистанции 60 метров. Подвижная игра «Третий лишний»,
93	1	Необходимость регулярного проведения занятий физической культурой. Подводящие упражнения для обучения техники выполнения низкого старта.

94	1	Оценить результат бега на дистанции 60 метров. Подвижная игра «Третий лишний»
95	1	Техника выполнения стартового разгона. Эстафета с передачей палочки по стадиону.
96	1	Кроссовая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой 1500м. народная игра «Салки».
97	1	Техника выполнения метания малого мяча на дальность с места в парах. Контроль бега на дистанции 1000 метров.
98	1	Броски набивного мяча 1 кг. на точность. П.и. «Дальше бросишь, быстрее прибежишь».
99	1	Метание мяча в парах. Броски малого мяча на дальность. Подвижная игра «Дальше бросишь, быстрее прибежишь».
10 0	1	Подводящие упражнения для освоения прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Поймай лягушку». Правила соревнований по легкой атлетике.
10 1	1	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Техника выполнения разбега и отталкивания при выполнении прыжка в высоту. Оценить результат прыжка в длину с места. Правила простейших соревнований.
10 2	1	Режим дня в летние каникулы. Польза закаливающих процедур летом. Правила поведения при купании в открытых водоёмах. Подведение итогов года. Подвижная игра «Вышибалы» «Часы»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575882

Владелец Кузина Ирина Николаевна

Действителен с 05.03.2022 по 05.03.2023