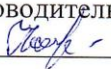


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»
муниципального образования города Братска

Рассмотрено
на заседании ШМО учителей
физической культуры, технологии и
ОБЖ
протокол от «30» 08 20 17 № 1
Руководитель ШМО
 Часовитин С.А.

Утверждено
приказ от «31» 08 20 17 № 87/7

Директор МБОУ «СОШ № 15»
 Попова Е.И.



**Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 1 – 4 классов**

Предметная область: физическая культура

Планируемые предметные результаты обучения

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с 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;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед 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 вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

На материале 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.

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

Общеразвивающие упражнения:

На материале гимнастики с основами акробатики:

развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений,

включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости;

развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу;

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

развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики:

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

развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных

исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами;

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

развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок:

развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке;

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

Тематическое планирование

1 класс

№ урок а	Тема раздела/главы/урока	Количество часов
	Знания о физической культуре	1
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). ОТ на уроках физической культуры. Игра «К своим флажкам», «Пятнашки».	1
	Физическое совершенствование	92
	Лёгкая атлетика	18
2	ОТ. Бег с ускорением 10-15м., 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Игра «Два мороза».	1
3	Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1
4	Прыжки на скакалке. Бег с ускорением. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний».	1
5	Бег с ускорением 30м. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Игра «Кто быстрее».	1
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. « Встречная эстафета».	1
7	Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 20 м. Прыжки в длину с места. Игра «Кто быстрее».	1
8	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Эстафета «Смена сторон».	1
9	Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой-девочки. Прыжки в длину с места и разбега. Игра «Зайцы в огороде».	1
10	Прыжок в длину с места и с разбега Равномерный бег (медленный) до 2мин. Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»	1
11	Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 3мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры»	1
12	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1

13	Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Пятнашки».	1
14	Подтягивание. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.	1
15	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1
16	Метание мяча на дальность. Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета.	1
17	Метание мяча на дальность. Бег с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1
18	Прыжок в высоту. Многоскоки. Равномерный бег 3-4 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1
19	Равномерный бег 3-4 мин. Прыжок в высоту. Многоскоки. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1
	Подвижные и спортивные игры	7
20	Баскетбол. Инструктаж по ОТ. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы».	1
21	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель».	1
22	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель».	1
23	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1
24	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча».	1
25	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	1
26	Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1
	Способы физической деятельности.	1
27	Составление режима дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, утренней зарядки, физкультминутки. Игры «Проверь себя», «Мяч капитану».	1
	Знания о физической культуре.	1
28	История развития физической культуры. <i>Антинарко.</i> Пагубное действие наркотических веществ. Эстафеты с	1

	элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка».	
	Гимнастика с основами акробатики.	10
29	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест».	1
30	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты».	1
31	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты».	1
32	Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты».	1
33	Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты».	1
34	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты».	1
35	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты».	1
36	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1
37	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Салки догонялки».	1
38	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест».	1
	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол	10
39	Инструктаж по ОТ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1
40	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу	1

	(правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	
41	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини баскетбол».	1
42	Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1
43	Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».	1
44	Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1
45	Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1
46	Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1
47	Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану». Мини баскетбол.	1
48	Ведение мяча в движении правой левой рукой. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану». Мини баскетбол.	1
	Знания о физической культуре	1
49	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Смена мест», «Бой петухов».	1
	Гимнастика с основами акробатики	10
50	Инструктаж по ОТ. Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест».	1
51	Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1
52	Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».	1
53	Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек».	1
54	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической	1

	скамейке. Игра «Пройди бесшумно».	
55	Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Становись, разойдись».	1
56	Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, от скамейки. Игра «Смена мест».	1
57	Повороты направо, налево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Танцевальные упражнения Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «У медведя во бору»	1
58	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Танцевальные упражнения. Опорный прыжок через «козла». Гимнастическая эстафета.	1
59	Опорный прыжок через «козла». Освоение ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Танцевальные упражнения Игра «Запрещенное движение».	1
	Подвижные и спортивные игры. Волейбол	15
60	Инструктаж по ОТ. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	1
61	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1
62	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1
63	Передача и поддача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1
64	Челночный бег 3x10м. Передача и поддача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1
65	Передача и поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1
66	Передача мяча. Поддача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1
67	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1
68	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя	1

	руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	
69	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки».	1
70	Ловля, передача мяча. Броски в горизонтальную цель. Подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1
71	Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в горизонтальную цель. Игра «Перестрелка».	1
72	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол».	1
73	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол».	1
74	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».	1
	Способы физкультурной деятельности	1
75	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».	1
	Знания о физической культуре	1
76	История развития физической культуры и первых соревнований. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Игра «Мяч капитану».	1
	Лёгкая атлетика	16
77	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта».	1
78	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Команда быстроногих».	1
79	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Команда быстроногих».	1
80	Высокий старт. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Вызов номеров».	1
81	Высокий старт. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и на скакалке Игра «Воробы-Вороны».	1
80	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Воробы-Вороны».	1
83	Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на	1

	скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	
84	ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Игра «Удочка», эстафеты.	1
85	Прыжки со скакалкой. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места и прыжки на скакалке. Линейная эстафета.	1
86	ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места и прыжки со скакалкой. Линейная эстафета.	1
87	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Третий лишний», эстафеты.	1
88	Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров».	1
89	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1
90	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».	1
91	Метание мяча на дальность. Кросс по пересеченной местности до 1 км. Подтягивание. Игра «Удочка», «Пятнашки».	1
92	Кросс по пересеченной местности до 1 км. Подтягивание. Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки».	1
	Подвижные и спортивные игры	6
93	Правила поведения и ОТ на уроках. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Мяч капитану», «Борьба за мяч».	1
94	Ведение мяча в ходьбе и медленном беге правой левой рукой. Передачи мяча. Игра «Мяч водящему», « Попади в цель».	1
95	Ведение мяча правой, левой рукой. Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча двумя руками. Игра «Мяч – капитану», «Подвижная цель».	1
96	Волейбол. Передача мяча. Прием мяча двумя руками. Игра «Охотники и утки», «Перестрелка».	1
97	Передача мяча. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелка», «Пионербол».	1
98	Подача мяча через сетку одной рукой. Передача мяча. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелка», «Пионербол».	1
	Способы физкультурной деятельности	1
99	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.Игра «Мяч капитану».	1

2 класс

№	Тема раздела/главы/урока	Количество
---	--------------------------	------------

урока		часов
	Знания о физической культуре	1
1	Особенности физической культуры разных народов. ОТ на уроках физической культуры. «Встречная эстафета».	1
	Физическое совершенствование	95
	Лёгкая атлетика	18
2	ОТ. Бег с ускорением 10-15 м., 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны».	1
3	Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1
4	Бег с ускорением. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний».	1
5	К/У - Бег с ускорением 30м. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	1
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на скакалке. Прыжки на заданную линию. « Встречная эстафета».	1
7	К/У - Прыжки на скакалке. Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 20 м. Прыжки в длину с места. Игра «Кто быстрее».	1
8	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Эстафета «Смена сторон».	1
9	Подтягивание на высокой перекладине мальчики, нанизкой девочки. Прыжки в длину с места и разбега. Игра «Зайцы в огороде».	1
10	К/У - Прыжок в длину с места. Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки».	1
11	Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 2 мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры».	1
12	К/У - Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1
13	Метание мяча в цель, на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки».	1
14	Подтягивание. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.	1
15	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1
16	Метание мяча на дальность. Равномерный бег с изменением	1

	направления движения. Круговая эстафета. Игра «Салки».	
17	К\У - Метание мяча на дальность. Бег с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1
18	Подтягивание. Эстафетный бег. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1
19	Подтягивание. Эстафетный бег. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1
	Подвижные и спортивные игры	7
20	Баскетбол. Инструктаж по ОТ. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы».	1
21	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель».	1
22	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель».	1
23	К/У - Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1
24	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча».	1
25	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	1
26	К/У - Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1
	Способы физической культуры	1
27	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Игры «Проверь себя», «Мяч капитану».	1
	Знания о физической культуре.	1
28	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Игра «Совушка», эстафеты.	1
	Гимнастика с основами акробатики.	10
29	Инструктаж по ОТ. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест».	1
30	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног.	1

	Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты».	
31	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты».	1
32	К/У - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты».	1
33	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты».	1
34	К/У - Кувырок вперед и в сторону. Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты».	1
35	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты».	1
36	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1
37	К/У - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки».	1
38	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест».	1
	Лыжная подготовка	10
39	Инструктаж по ОТ. Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж.	1
40	Ступающий шаг без палок и с палками.	1
41	Ступающий шаг без палок и с палками.	1
42	Скользкий шаг без палок и с палками	1
43	Скользкий шаг без палок и с палками.	1
44	Скользкий шаг без палок и с палками.	1
45	Обучение технике подъема и спуска под уклон. Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце».	1
46	Урок игра – эстафеты на лыжах.	1
47	Совершенствование техники повороты переступанием.	1

	Подвижная игра «Снежки».	
48	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага без палок и с палками.	1
	Знания о физической культуре	1
49	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Выполнение дыхательных упражнений. Игра «Смена мест», «Бой петухов».	1
	Гимнастика с основами акробатики	10
50	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Лазание по канату. Игра «Смена мест».	1
51	Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Лазание по канату.	1
52	Лазание по канату. Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».	1
53	К/У - Лазание по канату. Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек».	1
54	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно».	1
55	К/У - Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Опорный прыжок (гимнастический «козел»). Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Становись, разойдись».	1
56	Строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок. Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Смена мест».	1
57	К/У - Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Танцевальные упражнения. Опорный прыжок. Гимнастическая эстафета.	1
58	Опорный прыжок. ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Танцевальные упражнения Игра «Запрещенное движение».	1
59	К/У - Опорный прыжок. ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Танцевальные упражнения Игра «Запрещенное движение».	1

	Подвижные и спортивные игры	18
60	Волейбол. Инструктаж по ОТ. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	1
61	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	1
62	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1
63	К/У - Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1
64	Передача и поддача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1
65	К/У - Челночный бег 3X10м. Передача и поддача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1
66	Передача и поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1
67	Передача мяча. Поддача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1
68	К/У - Передача мяча. Поддача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1
69	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1
70	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1
71	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Охотники и утки».	1
72	К/У - Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. Поддача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1
73	Поддача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Перестрелка».	1
74	Броски мяча в цель - вертикальную. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол».	1
75	Броски мяча в цель - вертикальную. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол».	1
76	К/У - Броски мяча в цель - вертикальную. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».	1
77	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».	1
	Способы физкультурной деятельности	1
78	Выполнение простейших закаливающих процедур. Составление комплекса утренней зарядки. Игра «Овладей	1

	мячом», «Борьба за мяч».	
	Знания о физической культуре	1
79	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия Игра «Мяч капитану», «Мини-футбол».	1
	Лёгкая атлетика	16
80	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта».	1
81	ОРУ. Высокий старт. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Команда быстроногих».	1
82	К/У - Высокий старт. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.). Игра «Команда быстроногих».	1
83	Бег с ускорением 20-30 м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Вызов номеров».	1
84	К/У - Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) и на скакалке Игра «Воробьи-Вороны».	1
85	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1
86	Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1
87	ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и на скакалке. Игра «Удочка», эстафеты.	1
88	К/У - Прыжки на скакалке. Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.	1
89	ОРУ. Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.	1
90	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.	1
91	К/У - Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров».	1
92	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1
93	К/У - Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».	1
94	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Многоскоки. Игра «Удочка», «Пятнашки».	1
95	К/У - Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.	1

	Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки».	
	Подвижные и спортивные игры. Футбол	6
96	Правила поведения и ОТ во время спортивных игр. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Мини-футбол», «Борьба за мяч».	1
97	Ведение мяча в ходьбе и медленном беге. Игры «Мяч капитану», «Мини- футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1
98	К/У - Ведение мяча правой, левой ногой. Игра «Мяч капитану», «Мини- футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1
99	Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини-футбол», «Русская лапта».	1
100	Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини-футбол», «Русская лапта».	1
101	К/У - Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини-футбол», «Русская лапта».	1
	Способы физкультурной деятельности	1
102	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Комплекс упражнений на формирование осанки. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игры «Мини-футбол», «Русская лапта»	1

3 класс

№ урока	Тема раздела/главы/урока	Количество часов
	Легкая атлетика	11
1	ОТ. Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	1
2	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	1
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	1
4	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	1
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30м.	1
6	Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.	1
7	Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.	1
8	Прыжки. Прыжок в длину с места - тестирование.	1
9	Метание мяча. Игра «Попади в мяч».	1
10	Метание мяча. Игра «Попади в мяч».	1
11	Метание мяча. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1
	Подвижные игры	18

12	Инструктаж по ОТ. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1
13	ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1
14	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.	1
15	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.	1
16	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1
17	Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1
18	Игра «Кто дальше бросит» Эстафеты с обручами.	1
19	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».	1
20	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».	1
21	Подвижные игры на ловкость.	1
22	Подвижные игры на ловкость.	1
23	Подвижные игры на ловкость.	1
24	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».	1
25	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».	1
26	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».	1
27	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».	1
28	Игра «Наступление». Эстафеты.	1
29	Игра «Наступление». Эстафеты.	1
	Гимнастика	18
30	Инструктаж по ОТ. Строевые упражнения. Перекаты.	1
31	Строевые упражнения. Перекаты. Кувырки.	1
32	Строевые упражнения. Кувырки. Стойка на лопатках.	1
33	Строевые упражнения. Мост из положения, лёжа на спине.	1
34	Комбинация из разученных элементов.	1
35	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов.	1
36	Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа.	1
37	Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа.	1
38	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	1
39	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	1
40	Строевые упражнения. Вис. Подтягивание в висе.	1
41	Строевые упражнения. Вис. Подтягивание в висе.	1
42	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1
43	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1
44	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну.	1
45	Перелезание через гимнастического коня.	1
46	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату.	1

47	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату.	1
	Лыжная подготовка	21
48	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте вокруг носков лыж.	1
49	Скользкий шаг без палок.	1
50	Скользкого шага с палками. Спуск в низкой стойке.	1
51	Техника попеременно двухшажного хода без палок.	1
52	Оценить технику передвижения на лыжах.	1
53	Техника спуска в высокой стойке.	1
54	Спуск в высокой стойке. Игра «Пройди в ворота».	1
55	Игра «Пройди в ворота».	1
56	Попеременно двухшажный ход с палками.	1
57	Попеременно двухшажный ход с палками.	1
58	Различные эстафеты.	1
59	Игра «Пройди в ворота».	1
60	Игра «Пройди в ворота». Эстафеты.	1
61	Игра «Пройди в ворота». Эстафеты.	1
62	Повторение попеременно двухшажного хода.	1
63	Повторение попеременно двухшажного хода.	1
64	Повторение попеременно двухшажного хода.	1
65	Круговая эстафета с этапом не менее 100м.	1
66	Круговая эстафета с этапом не менее 100м.	1
67	Круговая эстафета с этапом не менее 100м.	1
68	Контрольный забег на дистанцию 1000м.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола	24
69	Инструктаж по ОТ. Ловля и передача мяча в движении.	1
70	Ловля и передача мяча в движении.	1
71	Ведение на месте и в движении.	1
72	Ведение на месте и в движении.	1
73	Ведение на месте и в движении бегом.	1
74	Ведение на месте и в движении бегом.	1
75	Бросок двумя руками от груди.	1
76	Бросок двумя руками от груди.	1
77	Бросок двумя руками от груди.	1
78	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1
79	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1
80	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1
81	Ведение мяча с изменением направления.	1
82	Ведение мяча с изменением направления.	1
83	Ведение мяча с изменением направления.	1
84	Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».	1
85	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол.	1
86	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в	1

	мини – баскетбол.	
87	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в мини – баскетбол..	1
88	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра в мини – баскетбол.	1
89	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра в мини – баскетбол.	1
90	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.	1
91	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.	1
92	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.	1
	Легкая атлетика	10
93	Инструктаж по ОТ. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30,60м).	1
94	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).	1
95	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).	1
96	Бег на результат (30,60м).	1
97	Прыжок в длину с разбега.	1
98	Прыжок в длину с разбега.	1
99	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
100	Метание малого мяча.	1
101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1
102	Метание набивного мяча вперед-вверх.	1

4 класс

№ урока	Тема раздела/главы/урока	Количество часов
	Легкая атлетика	11
1	Инструктаж по ОТ. Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	1
2	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м. Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета.	1
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	1
4	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м.	1
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60. круговая эстафета. Игра «Невод».	1

6	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».	1
7	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1
8	Прыжки. Прыжок в длину на результат. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1
9	Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
10	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».	1
11	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».	1
	Подвижные игры	18
12	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки».	1
13	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки».	1
14	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	1
15	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	1
16	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1
17	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1
18	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета.	1
20	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета.	1
21	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета.	1
22	«Пионербол» правила игры.	1
23	«Пионербол» правила игры.	1
24	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол».	1
25	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол».	1
26	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол».	1
27	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол».	1
28	Эстафеты с предметами.	1
29	Эстафеты с предметами.	1
	Гимнастика	18
30	Инструктаж по ОТ. Строевые упражнения. Кувырки.	1

31	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
32	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
33	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	1
34	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	1
35	Строевые упражнения. Ходьба по бревну.	1
36	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	1
37	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	1
38	Вис. Эстафеты.	1
39	Вис. Эстафеты.	1
40	ОРУ с мячами. Эстафеты.	1
41	ОРУ с мячами. Эстафеты.	1
42	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	1
43	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	1
44	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	1
45	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	1
46	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	1
47	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	1
	Лыжная подготовка	21
48	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски.	1
49	Техника торможения «плугом».	1
50	Техника переступанием с горы.	1
51	Попеременно двухшажный ход с палками.	1
52	Техника спуска, торможения.	1
53	Техника в подъем «елочкой».	1
54	Техника поворота переступанием в конце спуска.	1
55	Пройти дистанцию до 2 км. Со средней скоростью.	1
56	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	1
57	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	1
58	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	1
59	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	1
60	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	1
61	Совершенствовать технику спуска и подъема.	1
62	Совершенствовать технику спуска и подъема.	1
63	Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема.	1
64	Эстафета с этапом 150м.	1
65	Эстафета с этапом 150м.	1
66	Совершенствовать технику спуска, торможения.	1
67	Попеременный двухшажный ход.	1
68	Соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола	24
69	Инструктаж по ОТ. Ловля и передачи мяча в движении.	1
70	Ловля и передача мяча в движении. Игра.	1

71	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра.	1
72	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Подвижная цель».	1
73	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1
74	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1
75	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
76	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1
77	Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	1
78	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Овладей мячом».	1
79	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	1
80	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	1
81	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	1
82	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	1
83	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
84	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
85	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
86	Тактические действия в защите и нападении.	1
87	Ловля и передача мяча в квадрате.	1
88	Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол.	1
89	Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол.	1
90	Тактические действия в защите и нападении. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
91	Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты.	1
92	Тактические действия в защите и нападении. Ловля и передача мяча в квадрате.	1
	Легкая атлетика	10
93	Инструктаж по ОТ. Встречная эстафета. Игра.	1
94	Бег на скорость (30, 60м.). Встречная эстафета. Игры.	1
95	Бег на скорость (30, 60м.). Круговая эстафета «Невод».	1
96	Бег на результат (30,60м). Развитие скоростных способностей.	1
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1

98	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
99	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств.	1
100	Метание малого мяча. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	1
101	Метание набивного мяча. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди».	1
102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игры.	1